sağlıklı çocuklar, mutlu aileler

Parents®

AĞUSTOS 2019
SAYI: 173
FİYATI: 8TL
www.parentsdergisi.com

Ne eksik ne fazla Bebek alışveriş listesi

DİJİTAL DÜNYADA EBEVEYN OLMAK

ÇOCUKLAR MUTFAKTA KAHKAHALAR SOKAKTA

HALA KENDİ YATAĞINDA UYUMUYORSA NELER YAPILABİLİR?

Openmedia
ISSN 1305-4201
9 771305 420008
K.K.T.C. 9,5 TL

HAYATA HAZIRLAYIN

İNANIYORUZ Kİ, BEBEKLERİN İLERİDE KENDİ AYAKLARININ ÜZERİNDE DURABİLMELERİNİN EN İYİ YOLU ONLARI DIŞ DÜNYA İLE TANIŞTIRIP KEŞFETMELERİNE İZİN VERMEKTİR.

Bebeğiniz için en uygun besin anne sütüdür. Anne sütü ile beslenmenin mümkün olmadığı durumlarda doktorunuza danışınız. Bu ürün prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotiklerin gelişimini destekler.

Ağustos

34

ÇOCUK

32
Dijital dünyada ebeveyn olmak
Yazan: Uzm. Psk. Evren Morgül

34
Kendi yatağında mışıl mışıl uyuyor
Emin olun

37
Ev işleri çok önemli
Sorumluluk sahibi çocuklar yetişiyor

42
Okusun da büyüsün
Yazan: Özge Lokmanhekim

Ağustos

45

56

62

ANNE

45
Bakım
Yazın da önemli

47
Yeni doğan alışverişi
Eksikleri tamamlayın

51
Eski zamanlarda psikoloji yok muydu?
Yazan: Ebru Zorlutuna

52
Girişimci anne
Znn İletişim Kurucusu Nurgül Şenefe

54
Yeni Aile ve Eğlence Merkezi
Park Of İstanbul

56
Anne Stil
Yazan: Zeynep Erkan

EĞLENCE

58
Gez Gör Keşfet ile
San Francisco

62
Terapiye gitme
Çocuklarla mutfağa gir

66
Anneler Buluşuyor
21. Buluşma 212 Outlet İstanbul AVM

68
Gezgin Anneler Kulübü
23. Durak Adapazarı

BÜYÜYORUM

70
Hamilelik
Zamanın geldiğini nasıl anlarsınız?

70
0-6 Ay
Hikayelerin gücünü keşfedin

71
1-2 Yaş
Dağınıklığı bitirin

72
3-4 Yaş
Daha aktif bir çocuk olsun

72
5-6 Yaş
Sporcu yetiştirin

73
7+ Yaş
Moral bozukluğuyla baş edin

HER SAYIDA

08 Editör Anne
10 Aslan Kral Fatih Türkmenoğlu
12 Doğal Anne Başak Pirtini
14 Çalışan Anne Şirin Yelmen Oktar
16 Yazar Anne Gülüş Türkmen
23 Sağlık notları
74 En yeniler

LEGO DUPLO® İLE SON SES EĞLENCE

Oyun insanları tamamlar, bu sebeple erken yaşlardan itibaren çocuklar; insanları, rutin işleri, mutlu ve hüzünlü anları oyun aracılığı ile keşfederler.

LEGO DUPLO®, çocuğunuzun hayal gücünü geliştirirken onu meraklı ve cesaretli olmaya teşvik eder. Ebeveynler olarak en önemli görevlerimizden biri oyuna ve oyun oynamaya gerekli önemi vermektir, çünkü çocuklarımızın geleceği buna bağlıdır.

Dünyayı Keşfetmek

Oyun oynamak, çocuklar için dünyanın bir parçası olmayı öğrenmenin en iyi yoludur. Yeni LEGO DUPLO® itfaiye ve polis setleri ile sokaklardaki ilginç ışık ve sesleri şimdi evde de keşfetmek çok eğlenceli olacak.

Hırsız Var!

Çocuğunuz LEGO DUPLO® ile polis görevlilerine yanıp sönen ışıklar ve siren sesli polis arabaları eşliğinde hırsızı yakalamalarında yardım ederken hem eğlenecek hem de öğrenecek.

Yangın Var!

Çocuğunuz ile birlikte LEGO DUPLO® ile itfaiyecilerin kamp ateşini söndürmesine ve merdivene tırmanıp köpeği kuleden kurtarmalarına yardımcı olabilirsiniz! Bu sayede çocuğunuzun motor becerileri ve hikaye anlatma yeteneği gelişir.

LEGO.com/DUPLO

10901 İtfaiye Kamyonu

10902 Polis Merkezi

10903 İtfaiye Merkezi

Parents

UZMANLARIMIZ

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Nergiz Kılıç
VM Medical Park Pendik Hastanesi
444 4 484

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Sevinç Tugay
VM Medical Park Kocaeli Hastanesi
444 4 484

Beyin ve Sinir Hastalıkları Uzmanı Dr.Mehmet Yavuz
REEM Nöropsikiyatri Kliniği
0212 281 91 91

Uzman Klinik Psikolog Berra Baş
Altınbaş Üniversite Hastanesi Medical Park Bahçelievler
444 4 484

Beslenme ve Diyet Uzmanı Tuba Örnek
Anadolu Sağlık Merkezi
44 44 276

Beslenme ve Diyet Uzmanı Banu Kazanç
Banu Kazanç Beslenme ve Diyet Danışmanlığı Merkezi
0212 224 40 17

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
Dr. Öğr. Üyesi Gökçenur Gönenç
Okan Üniversitesi Hastanesi
444 98 63

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Rahmi Tuna Tekin
Acıbadem Kozyatağı Hastanesi
444 55 44

Medikal Estetik Hekimi Dr. Yasemin Savaş
Dr. Yasemin Savaş Kaliteli Yaşam Kliniği
0533 349 56 88

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Fatih Durmuşoğlu
www.profdrfatihdurmusoglu.com
(0216) 386 73 73

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Asena Ayar
Memorial Şişli Hastanesi
444 7 888

İMTİYAZ SAHİBİ
NB Medya Pazarlama Ltd. Şti. (adına)
Kübra Güllaç (Sorumlu)
kubra.gullac@open.gen.tr

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Kübra Güllaç
kubra.gullac@open.gen.tr

KREATİF DİREKTÖR
Serkan Eren
serkan.eren@open.gen.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
Ceyhun Akgün
ceyhun.akgun@open.gen.tr

YAZARLAR
Fatih Türkmenoğlu, Ece Kumkale, Yasemin Üstay Tekin, Canan Demiray, Başak Pirtini, Zeynep Erkan, Şirin Yelmen Oktar, Psk.Ebru Zorlutuna Psk.Evren Morgül, Gülüş Türkmen, ÖzgeLokmanhekim

ÇEVİRİ
Osman Cenk Güzer

FOTOĞRAF
Serhat Özdek, Emre Topdemir

ABONE
abone@parentsdergisi.com

REKLAM MÜDÜRÜ
Betül Bozkurt Sözgen
betul.bozkurt@open.gen.tr

REKLAM REZERVASYON
reklam@parentsdergisi.com
(216) 700 14 80

YÖNETİM YERİ
Openmedia
clever messages for open minds
Topçu İbrahim Sokak
No:5/16 Pak Plaza İçerenköy
Ataşehir İstanbul
(216) 700 14 80
info@open.gen.tr

BASKI
Kültür Sanat Basımevi
Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7-ZB11
Topkapı / Zeytinburnu / İstanbul
Telefon : 0 212 674 00 21 - 29 - 46
info@kulturbasim.com

DAĞITIM
Dünya Süper Veb. Ofset A.Ş.
100. Yıl Mah. Hüseyin Karaaslan Cad.
34204 Bağcılar/İst.
T: 0212 440 24 24
Yerel süreli, Ağustos 2019

PARENTS INTERNATIONAL
meredith

MEREDITH NATIONAL MEDIA GROUP

EXECUTIVE VICE PRESIDENT/PUBLISHER
Carey Witmer

EDITOR IN CHIEF
Dana Points

PRESIDENT
Tom Harty

MEREDITH CORPORATION

CHAIRMAN AND CHIEF EXECUTIVE OFFICER
Stephen M. Lacy

CHIEF DEVELOPMENT OFFICER
John S. Zieser

MEREDITH INTERNATIONAL DIRECTOR
Mike Lovell

IN MEMORIAM-E.T.MERIDITH III
(1933-2003)

PARENTS IS PUBLISHED MOTHLY BY MEREDITH CORPORATION. COPYRIGHT 2008 MEREDITH CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED. TITLE REGISTERED U.S. PATENT OFFICE. EXECUTIVE, EDITORIAL, AND ADVERTISING OFFICES: 375 LEXINGTON AVENUE, NEW YORK, NY 10017. ALL UNSOLICITED MANUSCRIPTS MUST BE ACCOMPANIED BY A SELF ADDRESSED, STAMPED ENVELOPE . FOR SUBSCRIPTION ADDRES CHANGES, SEND MAILING LABEL ALONG WITH NEW ADDRES TO PARENTS, P.O. BOX 37245, BOONE, IA 50037-0245 EIGHT WEEKS BEFORE MOVING. OR VISIT US AT PARENTSMAG.COM. PRINTED IN THE U.S.A FOR HIGHT QUALITY REPRINTS OF 100 OR MORE, INCLUDING, ELECTRONIC REPRINTS, CONTACT REPRINT MANAGEMENT SERVICES AT 717-399-1900.

Parents Türkiye, NB Medya Pazarlama Ltd. Şti. tarafından Meredith Corporation'ın lisansı ile T.C. yasalarına uygun şekilde yayınlanmaktadır. Parents Türkiye'de yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılmaz.

Parents

annelerin her şeyini
paylaşabilecekleri
iyi bir arkadaş.

Kübra Güllaç
kubra.gullac@open.gen.tr

Yazın son sayısı ile merhaba

Baharın ilk sayısından bu yana Parents'dan ayrıydım. Fark etmediğinizi düşünüyorum. "Çünkü işleri yapacak biri her zaman bulunur ama çocuklar hiçbir zaman aynı yaşta olmayacaklar." diye düşünüp kendime biraz zaman ayırmak ve yıllardır yazlarını yaz okullarında geçiren çocuklarımla aile yaz okulu yapmaya karar verdim. İyi ki de öyle yapmışım, hem onları hem de kendimi özlemişim. Hemen hemen hiç ekran süresine yer vermediğimiz halde programı tamamlamaya vakit bile kalmayan dolu dolu bir listeyle başladı yaz okulumuz, yeri geldi programa uyduk yeri geldi mutfak saatinde çok eğlenince evi pasta börekle doldurduk, yeri geldi programda tenis saati yazarken aniden bastıran yağmurda ıslanmayı tercih edip yağmur şarkıları eşliğinde dans ettik, yeri geldi eski fotoğraflara dalıp uzun sohbetler yaptık, mısır patlatıp bahçede kitap okuduk, resimler yaptık, diktiğimiz domates ve biberlerin günden güne nasıl olgunlaştıklarını gözlemledik, yetiştirdiğimiz otlarla neler yapabileceğimizi, ya da tarifte geçen bir malzemenin ne işe yaradığını araştırdık, sergi ve müze gezileri yaptık, bol bol yüzdük, kutu oyunlarıyla ailece eğlenirken uyku saatinin geçtiğini fark etmedik, ormanda çocukların istedikleri yöne gidip yeni rotalar oluşturduk, hep beraber davul çalmaya başladık, kısaca beraber yapılacak ne kadar çok şey olduğunu tekrar hatırladık. Gün be gün değişimi ve iletişimlerini gözlemlemek, Parents'da yıllardır yazdıklarımızı daha çok uygulama fırsatı bulmak ve bunun gerçekten karşılık bulduğunu görmek benim için çok tatmin edici oldu. Tam da bunlardan bahsedecekken yazarlarımızdan Şirin Yelmen'in de bu konuyu kaleme aldığı yazısı elime ulaştı "Çok yorgunum demek yerine başka türlü düşünmeliydim." dediği yazısını mutlaka okuyun (sf.14)

Başta bahsettiğim gibi ekran saati konusunda çok rahatsız annelerden biriyim sanki ekran çocukları içine çekecek de benden koparacak gibi hissediyorum ve bu elimde değil. Teknolojiyi faydalı kullanmalarını sağlamam gerektiğinin de bilincindeyim ama kontrolü kaybetmek beni ürkütüyor. Diğer yandan arkadaş ortamında sosyalleşebilmeleri için de bazı şeylere izin vermem ama gene kontrolü elden bırakmamam gerek. O yüzden de Uzm. Evren Morgül'den bu konuda neler yapabileceğimize dair bilgiler aldığımız "dijital dünyada ebeveyn olmak" konusunu da incelemenizi tavsiye ederim. (sf.32) Yazıda adı geçen kitap da "Dijital Dünyada çocuk büyütmek" başucu kitabınız olabilir. Ayrıca çocukların mutfakta harikalar yaratacağını gözlerinizle görmeniz ve ekrandan uzak kalmanız için evinizi mis gibi kokutacak ekmek tariflerimizi mutlaka deneyin. Hatta okuma biliyorlarsa tarifi ellerine verin ve sadece izleyin, eğlence garantili. (sf.62). Ardından temizliği de onların yapmaları gerektiğini de hatırlatın tabi ki, evde herkesin yaşına uygun sorumlulukları mutlaka olmalı. En küçüğü bile kalktığı yatağı kendince toparlayabilir onlara imkan ve zaman vermeniz yeterli. Yok ben yapamıyorum derseniz bu konuda da yardımcı olabiliriz, istikrarlı olun yeter. (sf.37)

Konular gene oldukça çeşitli, uzaklara yolculuk düşünenlere San Francisco gezi notları, çocuğunun uyku problemini çözemeyenlere tavsiyeler, hamile anne adaylarına alışveriş listesi, kitap seçmenizi kolaylaştıracak rehberimiz, yeni mekanlar vb. pek çok konu ile Ağustos sayımız yazın son günlerinde, şezlong keyfinize eşlik etmek için elinizde.

Bol güneşli, keyifli, sağlıklı günlere...

Sevgiler...

Kübi

/parents turkiye @parentsdergisi

ANNE SÜTÜNÜN HER DAMLASI DEĞERLİ

Eller Serbest

Meme üzerinde tutunur. Pompalamaya ihtiyaç duymadan sağım yapar.

Sessiz Sağım

Süt kanallarının tam ihtiyaç duyduğu natürel vakum gücünü sessizce uygular.

Tek Parça

Yekpare gövdesi sayesinde kolay temizlenir. Ufak boyutuyla çantaya sığar.

mochibabies.com.tr

/mochiturkey

MOCHI

Fatih Türkmenoğlu
fatihturkmenoglu@yahoo.com

İlk Göz Ağrım

Talia'm, 15 yaşında, kocaman bir genç kız oldu. Talia. Başka isimleri de var tabii; Taliş, Tati, Taliş Hanım... Doğumu dün gibi, sırtıma orurtup parklarda dolaşmalarımız, sokaklarda kedi okşamalarımız da...

Zaman geçmiyor artık, akıyor. Hatta kayıyor. Bakıyorum arada çok çok yıllar, anıların hepsi geçmiş zamanlar, çoktan masala karışmışlar. Hepsi benim aklımda, canlı, renkli, detaylı oysa.

Zamana kanıt: Talia 15 yaşını tamamladı. Onların okulunda ortaokul dört yıl, mezun oldu. Liseli bir genç kız olarak üniversite planları yapmaya, gelecek hayalleri kurmaya başladı.

Benim ilk göz ağrım o. Doğumunu gün gün, saatleri sayarak bekledim. El yazımla hayatını yazdım, tüm önemli günleri not ettim. Altı kocaman metot defter bitirmişim. Gak dedi, yaptık; guk dedi, uçtuk. Mutlaka hatalarımız vardır, fazla pimpirikli anlarımız olmuştur; ama çoğunlukla iyilik sanırırm.

Ah, sadece üç sene sonra, o bir yetişkin. Üniversite, stajlar, belki de başka şehirler...

Anne ve babaların çocuklarından kopmaları ne zormuş. Çocuk büyüdükçe, doğal olarak uzaklara uçmaya başlıyor. Her sene biraz daha. Kendi kendine önce mahalle içinde, sonra bütün şehirde dolaşmaya başlıyor. Arkadaşlar, planlar, programlarla hayatını başka türlü dolduruyor. Derken birkaç günlük seyahatler; okulla, arkadaşlarla... Oysa ebeveyn aynı yerde, aynı rolde. Yavrunun sandalyesi boş, sesi evi doldurmaz olunca, işler fena karışıyor. Hatta durumun bir başka vahim tarafı da, anne baba her geçen gün biraz daha çöküyor. Gitgide gözler daha yaşlı, omuzlar daha çökük, sesler daha cılız çıkıyor.

Abarttım, biliyorum. Ahhh! Olayı iyice dramatik bir kadraja oturttum yine. Ne bileyim, onu öyle elinde diploması, genç kız haliyle, 15 yaşını bitirdiği günde görünce, bir fena oldum.

Kızı evlenirken kendini yerlere atan babalardan olmayacağım derdim bir de. Bugün bile kendimi atasım var. Kızlarımı yanımdan, yamacımdan hiç bir yere bırakmayasım var...

Biliyorum. Dede Korkut'un o güzel deyişini hep hatırlıyorum: Eyegülü ulanır / kaburgalı büyür. İyi ki de büyür, orası ayrı mevzu. Bahtı açık, alnı açık, sırtı hep dik olsun.

Ama benim yanımda olsun.

Talia'm, Tati'm, ilk göz ağrım. Benim için her zaman ilk yavru. Hep bebeğim, canım, kızım...

Canım Taliş'im, iyi ki doğdun, iyi ki seni böyle güzel bir genç kız olarak gördüm. Bakma bana, böyle oluyorum bazen işte, ama bil ki seni hiçbir zaman bırakmam!

FORUM TRABZON

AİLEDEN BİRİ GİBİ

Lezzetten eğlenceye modadan alışverişe
ailenizi mutlu edecek ne varsa, hepsi Forum Trabzon'da.

www.forumtrabzon.com facebook.com/ForumTrabzonAvm instagram.com/forumtrabzon twitter.com/ForumTrabzonAvm

forum Trabzon

Başak Pirtini
@dogalanneyim
www.basakpirtini.com
dogalanneyim@gmail.com

Doğum travması: şiddetsiz bir doğum mümkün mü?

Sevgili okurlar, geçen ay içimizdeki şifacının gücünü keşfetmekten bahsetmiştim. Bu ayki yazımda etrafımdaki doğuracak anneler ve belki sizin için hayatımızın ilk travması olan "doğum travması"ndan bahsetmek istiyorum. Konuyu "Birth Without Violence", Şiddetten Uzak Doğum kitabı yazarı Dr. Frederic Le Boyer şöyle açıklıyor.

"İnsan bebekleri tamamen korkusuz, kızgınlıktan ve agresyondan arınmış doğarlar. Doğumda yaşanan korku ve acının anısı tüm hayatı boyunca bebekle kalır."

Doğum bebek için korkutucu ve hayat boyu bu korkuları bilinç altında yaşattığı bir tecrübe olmak zorunda değil. Her bebek henüz ceninken etrafındaki tüm olan bitenin bilinç olarak farkında oluyor ve hepsini kaydediyor. Yenidoğan bebekleri bizim beş duyumuzun üstünde bir aziz gibi düşünün. Doğarken yaşanan ilk korkular tüm hayatımız boyunca bizi etkiliyor. Oysa bebeğin ve annenin şiddetsiz bir doğum yaşaması mümkün.

Yenidoğan bir bebek doğumda ağlamak zorunda değil.
Ciğerlerini sanılanın aksine ağlayarak açmak zorunda değil. Bebeğin yaşamıyla ilgili korkumuzdan onu ağlatıyoruz. Ağlıyorsa kendimize neden diye sormamız lazım. Çünkü bir şaşkınlık, korku, ayrılık trajedisi yaşıyor! Yardım istiyor. 9 ay boyunca anne karnındaki huzuru arıyor. Bebeğin huzurla yeni dünyasına geçmesini sağlayabiliriz. Doğum sırasında bebeğin doğarken duyacağı şekilde yüksek sesle, endişeli konuşmalar ve talimatlar yerine bebeğimizi ve varlığını onore edecek davranışları seçmeliyiz.

Bebekler doğduğu anda gülümseyebilir.
Yeni dünyasına yavaş bir geçiş ile bebek hiç ağlamaz hatta size gülümseyebilir. Bunun için annenin sakin olması, doğum dalgalarını bebeğiyle kavuşacağı düşüncesiyle mutlulukla karşılaması, etrafındaki doktor ve ebenin sakinliği, ortamın sakinliği önemli oluyor. Anne kendi doğum korkusunu bebeğe aktarırsa, bu da doğumu zorlaştırabilir.

Doğum ortamının doğum boyunca sessiz, sakin ve loş bir ışıkta olması huzuru sağlar.
Bebek her türlü ışığa, sese ve dokunmaya karşı en duyarlı olduğu, hayatının devamını etkileyecek ilk tecrübelerini yaşıyor.

Bebeğe ilk dokunuşlar annesi ve sevgi dolu eller tarafından nazikçe olur.
Annenin sıcaklığından, suyun yumuşacık sarmasından dışarı yeni çıkmış bir bebeğe ilk dokunuşlar yumuşakça ve yavaşça olur. Ne kadar yavaş ve nazik, o kadar iyi. Bebek henüz nefes almadan, başaşağı sallandırılmadan, göbek kordonu kesilmeden anne karnına ten tene temas için verilir. Bebeğe soğuk tezgah yerine anne karnında ilk kontrolleri yapılır. Plasenta ile bağı kesilmeyen bebek, kordonun kan akışı durana kadar oksijenli kanı almaya devam eder.

Ten tene temas sırasında bebeğe ilk masajı yapılır.
Tüm anne hayvanlar doğan yavrularını sevgiyle yalarlar, bu hareket olmadan yavru ölebilir. Büyük bir çaba ile doğan bebeğin kan dolaşımına yardımcı olmak için annenin ya da ebenin sevgi dolu elleri bebeğin sırtına yumuşak dalgalar halinde yavaşça masaj yapar. Bebek o kadar hassastır ki, kendisine dokunan ellerin seven, reddeden, kabul eden ya da öylesine tutan olduğunu anlayabilir. Bu anda en ihtiyacı olan şey huzur, sessizlik ve sakinliktir.

Suyla ilk temas bebeğin ilk ayrılığa alışmasına yardımcı olur.
Bebek anne karnındaki güvenli, sınırlı alandan ve suyun dokunuşundan dışardaki çıplak boşluğa çıkar. Küçük, sınırlarına dokunabileceği vücut sıcaklığında suyla dolu bir küvete ilk önce ayakları sonra tüm vücudu sokulur. Tekrar kendini hafiflemiş hisseder. Hayatı boyunca hatırlayacağı, anneden ilk endişe veren ayrılık böylece tekrar neşeye dönüşür. Ellerini ve ayaklarını oynatmaya, etrafını cesaretle korkusuzca keşfetmeye başlar. Suda yeterince kalınca yavaş yavaş sudan çıkartılır. Tepki verirse tekrar suya sokulur. Bir içeri, bir dışarı, su dışındaki ağırlığına alışmasına zaman tanınarak yavaş hareketlerle sudan alınır. Sıcak örtülere sarılır. Bebek anne karnında sallanmaya alışıkken, hayatından ilk defa hareketsizlikle karşılaşır. Su bebeğin tek başına kalmasının ve hareketsizlik korkusunun önüne geçerek bu geçişi kolaylaştırır. İşte bu şekilde bir doğum yaşayan bebek kendiyle barışık ve korkusuz olup hayatı doğarken sevebilir.

mimijumi

DÜNYA'NIN İLK "ANNE MEMESİ HİSSİ" VEREN BİBERONU

NON-TOXIC PLASTIC · BPA FREE · NO PHTHALATES · NO BISPHENOL A

DESIGNED IN USA · MADE IN AUSTRIA

Amerika'da tasarlandı.
Avusturya'da üretildi.
En iyi mazemeler seçildi.
BPA, BPS, Lateks and EA içermez.
Biberonla beslenmeye en iyi geçiş deneyimi.
Annelerin tercih ettiği biberon markası.
Bulaşık makinasında yıkanabilir.
Her zaman kristal berraklığında kalır.
Emzirme hissini taklit eder.

mimijumiturkiye.com

İthalatçı Firma MGA İthalat İhracat Tekstil San. Tic. Ltd. Şti.

0850 304 0 637
hello@mgaithalat.com.tr

mer baby "for babies and moms"
www.merbaby.net

Şirin Yelmen Oktar
Kurumsal KoçYazar
@sirinyelmenoktar

Kendi çocukluk döneminizi yeniden yaratmak

Yaz tatilinde kendi çocukluk döneminizi yaratmaya ne dersiniz? Çalışan anneler olarak yıllık izni, zihni boşatma izni olarak yorumluyoruz. Kafamızı dinleme, ruhumuzu yenileme niyetine çocukların istek ve talepleri eklenince hayalimizdeki tatili yaşayamıyoruz. Bu sene yaz tatili anlayışımızda bir değişiklik yapalım ve kendi çocukluk dönemimizi yaratalım. Kendi çocukluk dönemimizi yaratma fikri, temmuz ayında her şeyin allak bullak olmasıyla deneyimlemeye başladığım bir yöntem.
Ay tutulması, Merkür, güneş tutulması mıdır yoksa bakıcıların parayı daha çok bulunca kaçma anlayışı mıdır tam olarak adlandıramadığım, çocuklarla yazın ortasında çaresiz kaldığım bir dönemdeydim. İşe gidiyorum, eve geliyorum, çocuklar tüm gün beni beklemişler, okul yok ki enerjilerini atsınlar. Çok yoruluyorum ile başlayan cümlelerin beni daha da yorduğunu fark ettim.

Başka türlü düşünmeliydim.

Çocuklarla oynarken hoşuma giden bir şey de vardı, kendi çocukluk dönemimi tekrar tekrar yaşıyor gibiydim. Bu his beni mutlu etmeye başlayınca, bu yazı " kendi çocukluk dönemimi yeniden yaratmak" olarak kodladım. Neler yaptığımı sizinle paylaşmak istiyorum. Çocukların zamanlarını yaz okuluyla doldurmak yerine ailemizin ihtiyaçları doğrultusunda hepimize iyi gelecek oyunlar kurguladık. İşten gelince ben yorgun olduğum için, biraz dinlenmem gerek demek yerine, kıyafetlerimi değiştirirken her gün bir anı anlatmaya başladım. Çocukluğumdan, yaz tatilinde yaptığım, bazen üzüldüğüm, bazen sevindiğim anıları onlarla paylaştım. Bazı günler akşam yemeklerini yakınlardaki parklarda piknik yaparak yiyoruz. Pikniğe gider gibi hazırlanmak, içine bolca heyecan, neşe ve çocukluk koymak ve onları çimlerin üzerine sermek hem bana hem de çocuklarıma çok iyi geldi. Yağmurlu bir aydı temmuz, yaz yağmurlarını tabletten araştırdık, muson iklimi hakkında belgeseller, videolar izledik. Dışarıya ıslanmaya çıktık. Koştuk, yürüdük, sırılsıklam olduk. Yaz yağmurunun keyfini çıkardık. Yazlığa gittik, kumsalda dalgalarla boğuştuk, dalga oyunu ile saat 2'de geldiğimiz kumsaldan akşam 7'de ayrıldık. Yazın sıcak bir günde bahçede su tabancalarıyla çocukların oynadığı su savaşlarına dâhil oldum. Her yerim ıslandı ile başlayan zihin sınırım, çocukluğumu yaşıyorum dediğim an bir başka boyuta geçti. Ne kadar çok beynimizin sınırlarıyla yaşıyoruz. Bu bir polyanacılık değil yaşamı birlikte yaşama felsefesiydi. Yaşamı çocuklarımızla birlikte yaşamak, kendi özlediğim çocukluğuma da atıfta bulunmak, yaşamı geri saymak çok iyi gelmeye başladı. Bu deneyimi sizin de denemenizi öneririm. Annemler, senin enerjin var kızım diyorlardı, enerjim beynime attığım çocukluğumdaydı. Bedenen o kadar çok yorgundum ki bazı günler, eve gidince çocukluğumu yaşayacağım heyecanı beni enerjik kılıyordu. Ne çok şey biliyorlar, yaşama ne kadar çok şey aktarıyorlar. Çocukluğumu özlemek yerine yetişkin modunda çocukluğumu yaratmanın beni bu kadar besleyeceğine, geliştireceğine inanmıyordum. Hem benim hem de çocuklarımın " eve gidince ne yapacağız?" sorusunu birbirimize sormamamızı sağladı. Evde birlikteyken çocukluğumuzu yaşayacağız. Bunu bana onlar öğretiyorlar.
Her şey beyinde ve algı sisteminde bitiyor. Algıladığımız dünyaya işbirlikçi ruhuyla baktığımız zaman, gelişiyor, geliştiriyor ve yaşamı farklılaştırıyoruz.
Herkes bizden bir şey bekliyor düşüncesiyle beklentileri karşılayan olduğumuzda çok yorgun hissediyoruz. Kimse benden bir şey beklemiyor, birlikte yapmam için fikir soruyor algısı bile bizim bakış açımızı değiştiriyor.

Kendi çocukluğumuzu yaratmak için;

1. Çocukluğunuzda özlem duyduğunuz oyunları veya olayları düşünün

2. Çocukluk kahramanlarınızdan 50 kişinin adını yazın ve onlarla geçirdiğiniz anıları düşünün

3. Çocuklarınızla sizin çocukluğunuza yolculuk yapsanız, hangi anları yaşamak isterdiniz? O anları çocuklarınızla planlayın.

4. Anılarınızı anlatırken hangi anları birlikte yaşamak istediklerini çocuklarınıza da sorun.

5. Tüm bunları görev, çocuklarınızın beklentisini karşılamak olarak değil de birlikte hayatı paylaşmak olarak bakın. Doğan Cüceloğlu'nun "çocukluk kişinin anavatanıdır." Sözünü çok sever ve inanırım. Yaptığım koçluklarda görüyorum ki anavatanda kendine ait bir parça bulamıyorsa insan hep o toprağı arıyor. Özümüzdeki eksiği aramayı bırakıp, çocuklarımızla çocukluğumuzu yeniden yaşayarak, anavatanımıza sahip çıkalım. Çocuklarımız olduğu için çok şanslıyız çünkü zamanı geri sayabiliyoruz.

Anne sütünün yetmediği durumlarda en iyi alternatif Keçi Sütü

Hepimizin bildiği gibi ilk 6 ay sadece anne sütü. Bunu biz değil Dünya Sağlık Örgütü söylüyor ve tüm uzmanlar da onaylıyor. Ancak anne sütünün azlığı ve ya içeriğinin yetersiz olduğu durumlarla da karşılaşılıyor. Peki anne sütü alamayan bebekler için en iyi alternatif ne olabilir? Son 10 yılda araştırmalarla kanıtlanan, anne sütüne en yakın besin "Keçi sütü".

Neden Keçi sütü?

İnek sütüne kıyasla, keçi sütü % 13 daha fazla kalsiyum içeriyor. Yağ kürecikleri daha küçük olduğu için sütte daha iyi dağılım sağlayıp ve daha homojen bir yapı oluşturuyor. Bundan dolayı keçi sütü daha az kaymak bağlar. Proteinlerin yapıtaşı olan aminoasit komposizyonu bakımından inek sütüne göre daha zengindir. Esansiyel aminoasitlerden treonin, izolösin, lisin, sistin, trozin ve valin içerir. Serbest aminoasitlerden taurin bakımından zengindir. Taurinin görme, beyin ve kalp fonksiyonları üzerinde önemli etkileri vardır. Keçi sütü yüksek oranda kısa ve orta zincirli yağ asitleri bulundurması sayesinde daha kolay sindirilir. A vitamin miktarı fazladır. O yüzden keçi sütü inek sütüne göre daha beyazdır.

Keçi sütü kokar

Keçi sütü genellikle ağır kokusu sebebiyle tercih edilmez.
Ancak kokmaması içinde katkı malzemesi olduğunun kanıtıdır.

Bağırsak sağlığı için de birebir

Oligosakkarit içeriği bebeklerde probiyotik olarak işlev gören bifidobakterilerin gelişimini teşvik eder ve bağırsaklarda zararlı bakterilerin gelişimini engeller. Ayrıca, keçiler hastalıklara dayanıklı hayvanlar olduklarından dolayı verem (tuberküloz) olmazlar. Bu nedenle keçi ürünlerinden tuberküloz bulaşma ihtimali çok düşüktür. Ayrıca İtalya' da yapılan çalışmalarda keçilerin kanser olmadığı tespit edilmiştir. Keçi sütünün bu avantajları göz önünde bulundurulduğunda, bu sütün bebek formülü ve devam formülü üretiminde değerlendirilmesi gerektiği sonucu doğmuştur.

KEÇİ SÜTÜ; FRANSA, İTALYA, İSPANYA, ALMANYA VE AMERİKA BAŞTA OLMAK ÜZERE BİRÇOK ÜLKEDE BİRİNCİ TERCİH OLARAK TÜKETİLİYOR.

BABY GOAT® bu eksikliği gidermek için geliştirildi

KEÇİCİK® firması tarafından hazırlanan ve Adnan Menderes Üniversitesi, Ege Üniversitesi ve Yeditepe Üniversitesi danışmanlıkları ve çeşitli destekleri ile yürütülen 'Keçi sütü esaslı bebek maması üretimi ve bu mamaların bağırsak hücreleri üzerine olası pozitif etkisinin belirlenmesi' konulu proje Araştırma-Geliştirme, İnovasyon ve Endüstriyel Uygulama Destek Programı tarafından desteklenen BABY GOAT® Türkiye'nin İLK ve TEK keçi sütü bazlı bebek sütü markası.

BABY GOAT® bebek sütü ve devam sütleri;

- Özenle yetiştirilen keçilerin taptaze ve tam yağlı sütleri ile titizlikle hazırlanıyor.
- Bebeklerin gelişmesini destekleyerek, beslenme ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde geliştirilmiş.
- Bebeklerin sağlıklı gelişmeleri için gerekli vitamin ve mineraller içeriyor.
- Kolay çözünebilir formülü sayesinde rahatça hazırlanabildiği gibi, alerjik reaksiyona neden olan protein oranları da düşük.
- Karbonhidrat içeriği sadece laktoz olup, ilave şeker ve palm yağı içermiyor.

Brüksel'den ebeveynlik manzaraları

Gülüş Türkmen
Araştırmacı Yazar

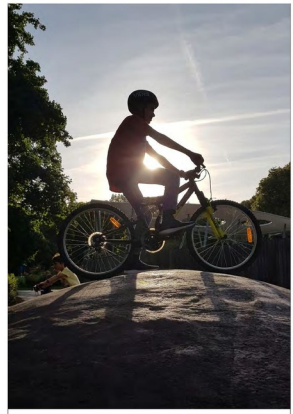
Çocuklarımla Brüksel'e her gelişimde ister istemez Türkiye'de görmeye alışık olduğum ebeveyn tutumlarından farklı olanlar takılıyor gözüme. Bu yazımda sizlerle bu özelliklerden bazılarını paylaşmak istedim.

Çocuk parkı, çocukların eğlence alanı olduğu kadar, ebeveynlerin de çocuk yetiştirme yaklaşımlarının gözlemlendiği bir laboratuvara benziyor. Hele bu park, Georges Henri Parkı ise! Burada küçük çocuklar için muhteşem bir alan var: İncecik, tertemiz kumlar üzerinde, keşfedecek sayısız tepesi, köprüsü, tüneli olan dev bir oyun istasyonu. Çocuklar bu alana ayakkabılarını çıkararak giriyorlar. Anne babalar çok gerekmediği sürece onları takip etmiyor, bir kenarda oturuyorlar. Oysa bu alanda çocuğun tırmanıp kayarak düşebileceği pek çok nokta var. Ama dikkatli gözler görebilir ki mimar, mekânı çocuğun düşerken kayma hızını bile hesaplayarak çalışmış. Ayrıca çocuğun düşeceği yer belli: Kumluk alan. Çocuklar, burada kelimenin tam anlamıyla 'düşe kalka' oynuyorlar.

Parkta bulunan on kişiden ikisi çekik gözlü, ikisi siyahî, ikisi buğday tenli, ikisi açık sarı, ikisi de kumral. Yani birine 'yabancı' diyebilmeniz için gerçekten sıra dışı bir davranış sergiliyor olması gerek. Türkiye'den yeni gelmiş ve henüz adapte olmamış bir Türk annesi, burada kendini nasıl fark ettirebilir, dersiniz?

Süslü çocuklar yok

Dikkatimi ilk çeken, Brüksel'deki annelerin çocuklarını süslemiyor



olmaları. Süslemek derken, özellikle kız çocuklarının saçlarını kurdelelerle, boncuklarla bezemekten, pilili etekler, prenses elbiseleri giydirmekten bahsediyorum. Çoğu kız çocuğu şort ve tişört, bir de atkuyruğu ile parka geliyorlar.

Ebeveynlerin sınırları var

Türkiye'de çocuğuyla birlikte kaydırağın üzerine çıkan anne ve baba görmüşlüğüm var. Çocuğuyla birlikte tünele giren anne de gördüm: Çocuğuna "Oraya girme kuzum, ben sığamam" diyordu üstelik! Brüksel'de ise anne babalar bir kenarda oturmayı başarıyorlar. Çok azı çocuğuna destek olmak için yerinden kalkıyor, en kısa zamanda da dönüyor. Daha büyük çocukların da girebildiği bisiklet alanında ebeveynler düşüp ağlayan çocuklarının yanına gidemiyorlar, çocuklarının kalkıp bizzat gelmesini bekliyorlar. Bu görüntü beni epey şaşırtıyor ama neden böyle bir sistemin kurulduğunu çabucak anlıyorum: Alana giren, bir bisiklet ile çarpışma tehlikesiyle karşı karşıya kalıyor.

İyi annelerin yapışkan döşemeleri...

Çocuk parkının dışına çıkacak olursak, çocuklu evlerin dağınıklığını size anlatmam mümkün bile olamaz! "İyi annelerin yapışkan döşemeleri, kirli fırınları ve mutlu çocukları olur" sözü doğruysa, bu anneler azize olmalılar! Elimde çilekli bir tartla ziyaretine gittiğim iki çocuklu lise arkadaşımın mutfağında tartı koyacak yer bulamadım! Buna rağmen arkadaşım en ufak rahatsızlık hissine kapılmadı, bulaşıkları elinin tersiyle masanın diğer ucuna itip, boş kalan alana benim için kahve koydu. Bizler, onlara kıyasla resmen temizlik hastasıyız!

Elbet bir gün sebze yiyecekler

Pek çok Belçikalı arkadaşımda görmediğim bir diğer özelliğimiz ise, beslenme konusundaki takıntımız. Evet, bebeklerin ne yedikleri çok önemli. Ama Belçikalılara göre 'her çocuk gibi' abur cubur yemeye hakları var. Özellikle de evin dışında iken. Burada çoğu doktor annelere şunu salık veriyor: "Sebzenin her türlüsünü yesin diye zorlamayın, bir iki tanesini sevse yeter. Bir gün gelecek, her şeyi yiyecek".

Ne dersiniz, biz mi fazla abarttık bu iyi ebeveynlik işini?

BabyTime®

Hayatı kolaylaştırır , bebekler mutlu büyür...

Pipetli Suluk

- Bebeğin kendi başına içmeyi öğrenmesi, emme döneminden bardağa kolayca geçebilmesi için tasarlanmıştır.
- Büyük çocuklarda da kullanılabilir.
- Kolay Kavramalı Gövdesi sayesinde bardağın tutuşu kolaylaşır.
- Pipetli ucu sayesinde suluğu reddeden çocuklara meyve suyunu eğlenceli hale getirir.
- Koruyucu kapağı pipetin temiz kalmasını ve damla akıtmamasını sağlar.
- Silikon pipeti sayesinde bebeğin diş ve damaklarına zarar vermez.
- Koruyucu kapağı pipetin temiz kalmasını ve damla akıtmamasını sağlar.

Sulu Diş Kaşıyıcı

- BabyTime Dişlikleri, 4 farklı deseni sayesinde çocuğunuzun ilgisini çeker ve eğlendirir, eğlendirirken dişlerini kaşımasına yardımcı olur.
- Buzdolabın da soğutulduktan sonra çocuğunuzun dişindeki ısıyı alır ve çocuğunuzu rahatlatır.
- BabyTime Dişlikleri, çocuğunuzun diş çıkarırken en iyi dostu olacaktır.
- Bebek cildine zarar vermesini önlemek amacı ile pürüzsüz üretilmektedir. Kaliteli şeffaf, kokusuz ve tatsız silikondan üretilmiştir.

2 Farklı Renk Seçeneği ile...

babytime.tr www.babytime.com.tr

ebebek'ten annelere hayatı kolaylaştıran ürün: baby mom Emzirme Sütyeni!

Bebek alışverişinde öncü adres ebebek; bebeklerin ihtiyaçlarını anne şefkati ve uzman bilgisiyle karşılamaya devam ediyor. Annelerin ve bebeklerinin konforunu üst seviyelerde tutan ve hassas tenlerini tahriş etmeyen yapılarıyla "baby mom emzirme sütyenleri" emzirme döneminin en büyük yardımcıları arasında yer alıyor.

Annelerin rahatını düşünen ebebek; baby mom emzirme sütyeni ürünüyle bebeveynlerin gönlünü fethediyor. Nefes alabilen pamuklu yapısı, esnek ve yumuşak kumaş dokusu ve balensiz oluşunun sağladığı konforla birlikte annelerin her ortamda rahat bir şekilde bebeklerini emzirebilmelerini sağlayan ürün, tek elle açılabilen klips kullanımı ve ayarlanabilir omuz askısıyla da ön plana çıkıyor.

baby mom emzirme sütyenleri, sağladığı konforun ve pratikliğin yanı sıra anne ile bebeğin duygu dolu anlar yaşarken onların hayatını kolaştırarak bu sürecin en keyifli şekilde geçmesine destek oluyor.

Anneye yorulmadan, dilediği kadar uzun süreyle emzirebileceği ergonomiyi sağlayan ürün, geniş renk seçeneği sayesinde tüm kıyafetlerle uyum içinde olarak şıklığı da göz ardı etmiyor. İç giyiminde de şıklık arayan anneler için dantelli detaylarla üretilen ve aynı zamanda sunduğu konforla da tercih sebebi olan baby mom emzirme sütyenine ebebek mağazalarından ve ebebek.com üzerinden ulaşarak siz de lohusa döneminizi konforlu bir şekilde geçirebilirsiniz.

baby mom

EMZİRME SÜTYENİ İLE BEBEĞİNİZİ RAHATLIKLA EMZİRİN!

- Balensiz,
- Nefes alabilen pamuklu, esnek ve yumuşak kumaş dokusu,
- Tek elle açılabilen kolay klips kullanımı,
- Ayarlanabilir omuz askısı.

0216 325 11 11 | ebebek.com

Google Play 'DEN ALIN

App Store'dan İndirin

ebebek
Anne ilgisi, uzman bilgisi

1 Milyon Çocuk Kitapla Buluşacak

Türkiye'de her yıl doğan 1 milyon 3oo bin çocuğun yaklaşık bir milyonu dünyaya geldiği anda kitaptan yoksun. Evlerinde çocuklarına kitap okumak için zaman ayıran anne - babaların oranı ise yalnızca yüzde 20. Yani her beş ebeveynden sadece biri çocuğuna kitap okuyor. Araştırmalara göre kitaptan yoksun büyüyen çocukların beyin gelişimi ve okula hazırlık durumları olumsuz yönde etkileniyor.

Kitaptan yoksun dünyaya gelen çocuklar için Prof. Dr. Selçuk Şirin tarafından hayata geçirilen sosyal girişimcilik projesi 1 Milyon Kitap, doğduğu anda bebeklerin, zihinsel gelişimlerini destekleyecek kitaplarla buluşmasını hedefliyor. Çünkü araştırmalara göre beyin gelişiminin yüzde 90'ı ilk 36 ayda tamamlanıyor ve çocukların zihinsel gelişimini desteklemek, onları okula daha iyi hazırlamak için yapmamız gereken en temel uğraş onlarla kitap okumak..

Proje Nasıl işliyor? 1 Milyon Kitap, projesi için özel olarak geliştirilen 6 kitaplık set, sadece 1milyonkitap.com üzerinden satışa sunulacak. Satılan her bir set karşılığında ücretsiz bir set kitap da ihtiyaç sahibi bir aileye gönderilecek. 1milyonkitap.com üzerinden yapılan satışlardan ise telif ya da herhangi bir kalemde gelir elde edilmeyecek.

"Kulaçlarımız Hemofili için!"

Hemofili hastalarının iyi bir tedaviyle hayat kalitesinin iyileştirilebileceği ve yüzme gibi bazı sporları yapabileceğine dikkat çekmek isteyen 3 gönüllü, bu yıl 21 Temmuz'da gerçekleştirilen 31. Samsung Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı'nda yüzdü. Türkiye Hemofili Derneği ve Novo Nordisk Türkiye'nin desteğiyle hemofili hastalarını özellikle yüzme konusunda motive etmek isteyen gönüllü yüzücüler Alp Fındıkoğlu, Deniz Gemalmaz, Ömer Gencal, 59 ülkeden 2 bin 400 yüzücünün katıldığı yarışta "Kulaçlarımız Hemofili İçin" dedi. Deniz Gemalmaz, Türk yüzücüler arasında kendi yaş kategorisinde ikinci olarak büyük bir başarı kazandı.

Bilmeyenler için Hemofili nedir?

Hemofili, kandaki bazı maddelerin eksikliğinden kaynaklanan kanama eğilimi. Ancak günümüzde iyi bir tedavi ve kontrol ile hastaların hayat kalitesini iyileştirecek sonuçlar almak mümkün oluyor. Hastalık dünyada yaklaşık 420 bin kişiyi etkiliyor. Türkiye'de bu rakam 9 bin. Ancak genetik hasarı taşıyanlar ve diğer kalıtsal kanama bozuklukları dikkate alındığında hiç de azımsanmayacak bir şekilde yaklaşık 80.000 kişiyi etkilemekte.

Hemofili hastalarının %89'unun hastalık sebebiyle yaşadıkları ağrının yaşamlarına engel teşkil ettiğini, %48'inin ileride bir aile kurmakla ilgili endişelerinin olduğunu, %80'inin ise iş bulmakla ilgili sıkıntılar yaşadığı biliniyor. Daha iyi tedavi ve kontrol ile hemofili hastalarının hayat kalitelerini iyileştirecek sonuçlar almak mümkün.

"Akıllı köy"

70'li yıllardan bu yana biyoloji ve dermatolojiden ilham alarak tüm cilt tipleri ve ihtiyaçları için sağlıklı ve güvenilir dermatolojik çözümler sunan Bioderma, Şimdi Derneği ile "Akıllı Köy" sosyal sorumluluk projesine destek oldu. IDEA Universal'ın yardıma ihtiyaç duymayan bir Afrika yaratma amacıyla hayata geçirdiği "Akıllı Köy" Projesi'yle Tanzanya'nın Zanzibar kentinde bulunan Panga Tupu Köyü'nde, Mercedes-Benz Fashion Istanbul'daki iş birliklerinin ardından Bioderma x Özlem Süer "The Water Manifesto" defilesinden ilham alınarak bir su kuyusu daha açıldı. Şimdi Derneği ve dermokozmetik bir marka olan Bioderma desteğiyle açılan su kuyusu, yerel köy halkına, kalıcı ve sürdürülebilir bir şekilde temiz ve güvenli su kullanım imkânı sağlayacak.

TEGV'li Çocuklar ve Gönüllüler Baksı Müzesi'nde Sanatla Buluştu

Kurulduğu günden bu yana imkânı kısıtlı çocukları eğitim desteğiyle buluşturan Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV) 10 - 12 Temmuz 2019 tarihleri arasında, Bayburt Baksı Müzesi'nde düzenlediği sanat atölyeleri ile gönüllü ve çocukları sanatla buluşturdu.

"Aslan Kral" soundtrack albümü çıktı!

Hans Zimmer tarafından bestelenen film müzikleri arasında Elton John ve Tim Rice'ın yeni şarkısı "never too late" de bulunuyor.

ebebek şimdi de Isparta İyaş Bulvarı'nda!

ebebek, büyüme stratejisi çerçevesinde mağaza ağlarına bir yenisini daha ekleyerek Isparta'daki mağaza sayısını 2'ye çıkardı.

Mutlu bir aile hayatı için...

Kardeşler neden kavga ederler?

Çocuklar birbirlerini kıskandığında ne yapmalısınız?

Çocukları kıyaslamanın tehlikeleri nelerdir?

Çocukların iyi geçinmesine nasıl yardımcı olursunuz?

Anne Baba Akademisi

20. Yıl | Doğan Kitap

Anne babalara #haydikapatalım çağrısı!

Teknolojinin faydalı kullanımı ve ekran bağımlılığına karşı harekete geçen KoçSistem, yeni sosyal sorumluluk projesi ile aile içi iletişimi artırmayı hedefliyor. KoçSistem Genel Müdürü Mehmet Ali Akarca projeyi tanıtırken yaptığı konuşmada; "Aile Saati projesi ile çocuklar için teknolojiyi daha faydalı kullanarak aile içi iletişimi güçlendiriyoruz. Teknoloji kullanımının, çocuk için gerçek yaşamdan öğrenme ve fiziksel paylaşımın yerini tutmadığını bilerek yola çıkıyoruz" dedi.

GÜNDE 1 SAAT "EKRANLARI KAPATALIM" ÇAĞRISI

Koç Topluluğu'nun teknoloji şirketi KoçSistem, Anne Çocuk Eğitimi Vakfı'nın (AÇEV) eğitim ortağı olarak destek verdiği Aile Saati sosyal sorumluluk projesi ile aile içi sağlıklı teknoloji kullanımı konusunda toplumsal farkındalığı yükseltmeyi hedefliyor. Başlangıç olarak Aile Saati projesi kapsamında

İNGİLTERE'NİN GÜVENLİ İNTERNET MERKEZİ'NİN YAPTIĞI ARAŞTIRMAYA GÖRE HEMEN HER SAAT (SON BİR SAAT İÇİNDE) SEKİZ ÇOCUKTAN BİRİ SELFIE PAYLAŞIYOR. (KAYNAK: SAFER INTERNET CENTRE)

#haydikapatalım hareketini başlatan KoçSistem, ebeveynlere her gün 19:00 - 20:00 saatleri arasında bir saatlik Aile Saati molası vermeye davet ediyor. Bu sürede ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte tüm ekranları kapatarak "ekransız"; ev içi veya dışı çeşitli etkinliklerle birlikte zaman geçirmeleri çağrısı yapıyor.

EĞİTİMLERLE 1.330 EBEVEYNE ULAŞILACAK

Aile Saati projesi kapsamında İstanbul ve İzmir'in çeşitli semtlerinde açılacak 94 kurs ile 1.330 ebeveyn ve onların 3-13 yaşları arasındaki çocuklarına ulaşılacak. Bir yıl boyunca sürecek AÇEV Anne ve Baba Destek Programları kapsamında teknoloji modülünün entegrasyonuyla

BU DÖNEMDE BEYİNDE HER SANİYEDE 700 YENİ NÖRON BAĞLANTISI OLUŞUYOR. BU BAĞLANTILAR ÇOCUĞUN BİLİŞSEL, DİLSEL, SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİMLERİNİN TEMEL TAŞLARINI OLUŞTURUYOR. (KAYNAK:AÇEV)

uygulanacak eğitimler, 20 Eylül 2019'dan itibaren başlayacak. Eğitimlerde ebeveynler çocuklarının teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişki kurabilmeleri için desteklenecekler. Eğitimciler başta olmak üzere, çocuk gelişimi alanında uzman danışmanların görev alacağı bu projede KoçSistem Gönüllüleri de ebeveynlere teknoloji kullanımı konusunda mentorluk yapacak. KoçSistem Gönüllüleri, ayrıca ebeveynlerin çocuklarla beraber eğlenceli vakit geçireceği çeşitli oyunları da ailelere öğretecek.

PROF. DR. ÜSTÜN DÖKMEN: ÇOCUKLARINIZLA ANILAR BİRİKTİRİN

Tanıtım toplantısında konuşmacı olarak bulunan, genç ve çocuk

TÜRKİYE'DE BABALIK ARAŞTIRMASI'NA GÖRE GÜNDELİK HAYATLARININ BÜYÜK BÖLÜMÜNÜ İŞYERLERİNDE VE YOLDA HARCAMAK ZORUNDA KALAN BABALAR, ÇOCUKLARIYLA GEÇİRDİKLERİ ORTALAMA 2 SAAT 20 DAKİKAYI DA YAKLAŞIK %80 ORANINDA TELEVİZYON İZLEYEREK GEÇİRİYOR. (KAYNAK:AÇEV)

iletişimine yönelik çok sayıda kitabın yazarı ve akademik çalışmalarıyla tanınan klinik psikolog ve yazar Prof. Dr. Üstün Dökmen, Aile Saati'nin anne babaların birçok sorusuna yanıt üretebilecek verimli bir platform olduğuna vurgu yaparak, konuşmasına şöyle devam etti; "Teknoloji bağımlılığı aslında birçok insanı etkileyen yönüyle üzerinde ayrıntılı bir şekilde düşünülmeyi hak ediyor. Eğer teknolojiyi bir sıçrama tahtası olarak kullanırsak çok iyi. Ancak teknolojiyi bizi engelleyen bir tahta perde olarak kullanırsak kötü. Aile Saati de bu anlamda ebeveynlere teknolojinin kullanımını; bununla beraber ekranların kapandığı; daha iyi bir iletişim ortamının sağlandığı yolları gösterecek. Böylece daha etkin ve verimli yaşanacak gerçek bir Aile Saati'nde teknoloji artık anne babalar için korkulacak bir varlık olmaktan uzaklaşarak günün gerçeğine uygun rolüyle öne çıkacaktır. En fazla bir saat çocuklarımızla birlikte #haydikapatalım diyerek aile içi iletişimi güçlendirecek; çocuklarımızın zihninde gelecekte hatırlayacakları güzel anılar bırakacağız" dedi.

Aile Saati Projesi ile ilgili detaylı bilgi için: **https://ailesaati.kocsistem.com.tr/**

Çocuk

Normal doğum yapın

Normal doğumla dünyaya gelen bebeklerde besin alerjisi daha az görülüyor. Bunun nedeni ise bebeklerin doğum yolundan geçerken ihtiyaçları olan tüm faydalı mikropları vücutlarına alabilmeleri. Sezaryen doğumda ise bebeklerin bağırsak floralarında vücuda faydalı mikroplar yerine hastanenin mikropları oluyor. ➜

Basit ama etkili yöntemlerle Besin Alerjisini alt edin!

● İlk 6 ay anne sütü ile besleyin

Mucizevi bir besin olan anne sütünün faydalarından biri de, bebeği besin alerjisinden korumak. Dünya Sağlık Örgütü; bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmeleri gerektiğini belirtiyor. Bu süreçten sonra da, ek besin takviyesi alan bebeklerin 2 yaşına kadar emzirilmeye devam edilmesini öneriyor.

● Anne sütünün kalitesini artırın

Anne hamilelikte alerji yapabilecek katkı maddeli besinlerden kaçınmalı. Bu besinlerin dışında, etten süte kadar her türlü besini tüketebilir. Besin alerjisinin günümüzde artmasının bir başka önemli sebebi ise bebeklerde doğum itibariyle bağırsaklarda alerjiyi önleyen yararlı mikrobiatanın az olması. Bunun sebebi de annenin beslenmesine bağlı olarak anne sütünün içindeki mikrobiatanın yeterli olmaması. Bu nedenle annelerin emzirme döneminde anne sütünü ve kalitesini artıracak beslenme alışkanlığı edinmeleri de büyük önem taşıyor.

● Ek besinlere erken başlamayın

Ek besinlere erken başlanması da bebeğin uzun yıllar sorun yaşayabileceği besin alerjisine neden olabiliyor. Bu yüzden bebeği ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslemek çok önemli. Ayrıca anne sütüne en yakın gıdayla başlamak da alerjik reaksiyona karşı dikkat edilmesi gereken bir başka önemli noktayı oluşturuyor. Örneğin meyve sularının içinde bulunan sorbitol alerjik reaksiyon yapabiliyor. Bunun yerine sebze çorbası ve pirinç unu maması gibi anne sütüne en yakın besinlerden başlanması gerekiyor. Ayrıca bebeğin enzimleri henüz oluşmadığı için sofrada yemek suyuna ekmek bandırıp tattırmaktan kaçınmakta çok önemli.

● D vitamini eksikliğine dikkat!

Yapılan çok sayıda araştırmaya göre: çocuklarda D vitamini eksikliği besin alerjisi görülme riskini artırıyor. Bu nedenle çocuklarda mutlaka D vitamini kontrolü yapılmalı. Eksiklik varsa tamamlanmalı ve çocuk gün içinde dışarıya çıkarılmalı.

● Meyve sebze önemli, ancak...

Toplumdaki yaygın inanışın aksine çocukların karbonhidrat ağırlıklı beslenmeleri gerekiyor. "Meyve ve sebzeler çok önemli, ancak çocukların beslenmelerinde yiyeceklerin dağılımı yüzde 50 karbonhidrat, yüzde 30 yağ ve yüzde 20 protein olmalı. Bu besinlerde dikkat edilmesi gereken şey, karbonhidratın, yağların ve proteinin kaliteli olmaları. Örneğin protein küçükbaş hayvanlardan oluşmalı, yağlardan zeytinyağı ve tereyağı tercih edilmeli.

● Öksürüyorsa ballı süt vermeyin

Öksüren çocuğa ballı inek sütü vermeyin, çünkü öksürükte artışa sebep olabiliyor. Hastalık döneminde vücudu güçlendirmek için proteinden zengin, karbonhidrattan düşük bir beslenme programı oluşturulmalı. Mikroplar büyümeleri ve çoğalmaları için şekere ihtiyaç duyuyorlar. Bu nedenle hastalık sürecinde şeker tüketiminden de kaçınılmalı"

•Bilgiler Acıbadem Taksim Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Gülsen Meral'in bir söyleşisinden alınmıştır.

Bebek beslenmesinde en çok sorulan sorular

Uzm. Dr. Semra Akkuş Akman

Anne sütünün önemi nedir?
Anne sütü fiziksel, zihinsel ve bağışıklık yönünden bebeğinizin gelişimini destekler. İlk 6 ay sadece anne sütü kullanımı bebeğinizin büyümesi için tek başına yeterlidir. 6. aydan itibaren ek gıdalarla tanışmaya başlasa da bebeğiniz halen süt çocuğudur ve 1 yaşına kadar ana öğünü anne sütü olmalıdır. Son yılarda 6.aydan önce ek gıda başlanılan bebeklerde erişkin yaşlarda obezite, hipertansiyon vb. hastalıkların gelişim sıklığının arttığı ile ilgili çalışmalar mevcuttur.

Anne sütüm yetiyor mu, nasıl anlayabilirim?
Sadece anne sütü ile beslenen bir bebeğin yeterli beslenildiğini anlamak aslında kolaydır:
1. Bebek ortalama 5-6 kez ve üzerinde bezini nerdeyse renksiz idrar ile ıslatıyorsa (İyi beslenen bebeğin kaka sayısı günde 6-8 kez olabildiği gibi 2-3 günde bir kaka yapması da normaldir.)
2. Hayatın ilk aylarında bebeğin günde 20 gramın üzerinde kilo alımı gerçekleşiyor, 5 aylıkken doğum kilosunun 2 katına çıkıyorsa anne sütü yeterlidir.
Bebeğinizin bu koşulları sağlıyor ise anne sütünün yeterli olduğu ispatlanmıştır, bunun dışında bebeğin ağlaması, uykusuzluğu, sürekli meme aranması gibi yakınmalar özellikle infantil kolik olan bebeklerde sık rastlanılır, tek başına bebeğin doymadığının göstergesi olamaz.

Ek gıdaya nasıl başlamalıyım?
6. ayın sonunda bebeğinizi ek gıdalarla tanıştırmaya başlayabilirsiniz. Ancak bebeğinizin halen süt çocuğu olduğunu unutmamalısınız. Bu dönemde bebeğinizin sağlıklı büyümesini ve gelişimini desteklemek için ana öğünlerinde düzenli olarak anne sütü, eksikliğinde ya da yokluğunda ise devam sütü vermeye devam ediniz.

Ek gıdaları, ara öğünlerde 6-9. ayda 2 küçük bebek kavanozu, 9-12. ayda ise 3 küçük bebek kavanozu kadar verebilirsiniz. Eğer bebeğiniz anne sütü almıyor ise 6-12 ay döneminde ortalama 450ile 600 cc kadar devam sütü ile büyümesini desteklemek gerekir. 12. aydan sonra ise, 2 yaşına kadar bebeğin anne sütü, yoksa devam sütü alımı devam etmelidir.

Anne sütü eksikliğinde hayvan sütleri verilebilir mi?
İlk 1 yıl bebekler için inek sütü kesinlikle önerilmez. Her canlının sütü yavrusuna özeldir. Çünkü inek sütünün içeriğinde bulunan değerler bebeğin sindirim sistemine uygun değildir ve alerjen öğeler içerir. Erken dönemde inek sütü ile tanışan bebeklerde saman nezlesi, astım gibi alerjik hastalıklar görülebilir. Bunun yanında inek sütünün ilk 1 yaşta verildiğinde bebekler, hazım sorunları ve sindirim rahatsızlıkları yaşayabilir. İnek sütünün bu etkileri, akıllara keçi sütü alternatifini getirebilir. Fakat anne sütüne en yakın beslenme şekli olarak keçi sütünün gösterilmesi, oldukça yanlış bir algıdır.

İnek sütü alerjisi olan bebeklerin %92'sinin keçi sütüne de alerjisi olabilir. Bunun nedeni ise iki süt çeşidinde de benzer protein içeriklerinin olmasıdır.

Bebeğin gelişim döneminde alması gereken folik asit ve demir değerini karşılamayan keçi sütünün sürekli kullanımı, gelişim açısından faydalı olmaz ve en önemlisi anemiye neden olabilir. Keçi sütünün A, C, D vitamini ve B12 bakımından zayıf kalması da, keçi sütünün anne sütüne alternatif olamayacağının diğer kanıtıdır.

OYUN ÖNEMLİ

LEGO®, erken yaşlardan itibaren oyunun çocuk gelişimindeki önemine dikkat çekmek amacıyla alanında uzman psikologlarla birlikte LEGO® Play Well Raporunu hazırladı. 1,5 – 5 yaş arasındaki çocuklar için oyun oynamanın ve oyuncakların hem mutluluk kaynağı hem de kişisel gelişim aracı olduğundan bahseden rapordaki verilere göre;

• Oyuncakların üstünde belirtilen yaş aralıkları çocukların yetkinlikleri doğrultusunda belirleniyor. Dolayısıyla bu yaş aralıklarına uygun oyuncakları seçmek önem taşıyor.

• Çocuklar karmaşık veya çok fazla renge sahip oyuncaklarla mutsuz olabiliyor veya kafaları karışabiliyor. Bir oyuncak ne kadar basitse, çocuklar odaklanmayı o kadar iyi öğreniyor.

• Farklı oyun seçenekleri sunan oyuncaklar çocukların gelişimine daha çok katkı sağlıyor.

• Oyuncak seçimlerinin çocukların ilgi alanlarıyla örtüşmesi gerekiyor. Bu tarz oyuncaklar, çocukların daha fazla motive olmasına yardımcı oluyor.

• Oyuncakların güvenlik ve kalite standartlarına uygun olarak üretilmesi oyuncak tercihlerini yaparken büyük önem taşıyor.

"Çocukların ne derdi var ki diş gıcırdatsın" demeyin!

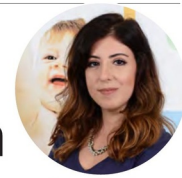
Diş sıkma ve gıcırdatma (bruksizm), her yaşta ortaya çıkabilen genellikle uyku sırasında, dişleri bilinçsizce sıkarak yapılan bir eylemdir. Normal olmayan bu durum, oldukça rahatsız edici bir sesin duyulmasıyla ortaya çıkar. Genellikle bu alışkanlık, kişinin kendisi tarafından pek algılanmaz. Ancak aileler, çocukların uyku sırasında dişlerini gıcırdattığını rahatça fark edebilmektedir. Diş sıkma ve gıcırdatma alışkanlığı; gündüz saatlerinde, gece uykuda veya hem gece hem gündüz ortaya çıkabilir. Diş gıcırdatmasının birçok sebebi olabilir. Bu durumda öncelikle, pedodonti uzmanına başvurulmalıdır. Gerekirse çocuk, doktor tarafından çocuk ve ergen psikolojisi uzmanına da sevk edilebilir. Uzun süren ciddi bruksizm vakalarında, laboratuvar şartlarında uykunun incelenmesi (polisomnografi) ile tanıya varılabilir. Eğer erken yaşlarda koruyucu tedaviler yapılmaz ise; henüz büyüme ve gelişmesi devam eden çocuklarda hem dişlerde hem de çene ekleminde kalıcı hasarlar oluşabilir. Diş sıkma ve gıcırdatma bebeklerde de görülebilir. Sebebi genellikle mide içeriğinin ağıza gelmesi (reflü), gaz sancısı gibi etkenlerdir.

Çocuklarda ise, özellikle dişlerin değişme dönemlerinde, çok miktarda diş çürüğü oluştuğunda ve yapılmış olan dolgu gibi restorasyonların eskiyerek uyumunu kaybettiğinde ortaya çıkan dişsel nedenlerle; solunum ve sindirim sisteminin kronik rahatsızlıklarında veya hormonal bozukluklarda görülen sistemik sorunlarda; çocuğu strese sokan durumların (kardeşinin doğması, aile içi geçimsizlik, okul problemleri) varlığında oluşan psikolojik etkenler nedeniyle diş sıkma ve gıcırdatma görülebilir. Diş sıkma ve gıcırdatma problemi; dişlerde aşınma ve çürüklere, uyku sorunlarına, özellikle de alt çene ekleminde aşınma ve kazanılmış yapı bozukluğuna neden olması sebebiyle çok önemlidir.

Tedavisi Nasıl Yapılır?

Çocuklardaki diş gıcırdatma tedavisinde öncelikle basit çözümler düşünülmelidir. Öncelikle, pedodonti uzmanı tarafından ağız içi muayene yapılmalı, diş gıcırdatma sıklığı ve şiddeti hakkında detaylı bilgi alınmalıdır. Daha sonra, eğer dişlerde aşırı aşınmalar varsa bu bölgelerin tedavisi yapılır. Ayrıca dişlerin kapanış ilişkisi kontrol edilerek bozukluk varsa bunlar basit aşındırmalarla dengelenir ve düzeltilir. Eğer bu düzeltmeler fayda etmiyorsa, dişleri korumak ve alışkanlığı bıraktırmak için basit, koruyucu ağız içi apareyler yapılarak sorun ortadan giderilmeye çalışılır. Bu arada çocukta yukarıda saydığımız bağırsak paraziti veya diğer sistemik faktörlerin varlığının olup olmadığı araştırılmalıdır.

Babalara özel ipuçları: Bebeğinizi keyifle hayata hazırlayın



Uzman Psikolog
Ezgi Eyüboğlu

Bebeklerin gelişiminde çoğunlukla annenin rolü üzerinde durulsa da anne ile olduğu gibi baba ile kurulan ilişkinin de bebeğin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişiminde hayat boyu sürecek çok önemli etkileri vardır. Babaların bebekleriyle ilk iletişimleri hamilelik döneminde başlar. Hamileliğin her aşamasında eşinin yanında olup bebeğin gelişimini takip etmek, doktor kontrollerinde bulunmak, anneliğe hazırlanırken eşine psikolojik destek vermek, babalık rolüne hazırlığın ilk adımlarıdır. Baba, eşinin karnına dokunarak, bebeği ile konuşarak aralarındaki ilk iletişimi başlatabilir. Baba, bebeğiyle ilgili süreçlere ne kadar dahil olursa kendini baba olmaya da o kadar hazır hisseder. Peki, baba ile bebek arasında erken dönemde kurulmaya başlanan ve birlikte zaman geçirdikçe daha da güçlenen bu bağ, bebeğin gelişimini nasıl destekler?

Bebek, anne ile olduğu gibi baba ile de güvenli bağlanma yaşar. Baba ile arasında kurulan bu bağ, bebeğin ileride yaşıtlarıyla ilişkilerinde daha uyumlu, sosyal ortamlarda daha rahat, kendine güvenli davranmasını destekler. Babanın varlığına erken dönemde alışmasıyla birlikte başkalarını sevebilme kapasitesi gelişir, toplumsallaşmayı, sosyalleşmeyi, diğer kişilerin varlığını kabullenmeyi daha kolay öğrenir. Sosyal hayatta var olabilmeyi öğrenen bebek gelecekte kendi ayakları üzerinde durabilir.

Babanın cinsiyet rollerinin kazanılmasındaki rolü nedir?

Çocuklar için cinsel kimlik rollerini kazandığı süreçte de baba ile olan iletişim ve babanın nasıl bir rol model olduğu oldukça büyük önem kazanır. Güvenin simgesi olan baba, kız ve erkek çocukların kimlik rollerinin gelişimine farklı açılardan destek verir.

• Erkek çocuğun cinsel kimliğini şekillendirir

Erkek çocuklar kendi cinsel kimliklerini şekillendirirken babanın rolü çok önemlidir. Cinsel kimliklerini babalarını örnek alarak, kendilerini babaları ile özdeşleştirerek kazanırlar. Babanın kendi cinsiyet rollerini ne kadar sağlıklı sergilediği, aile içinde ve sosyal çevredeki tavırları, eşiyle kurduğu güvenli ilişki erkek çocukların kendi cinsiyet rollerini edinmesinde en önemli belirleyicilerdendir.

• Kız çocuğun karar mekanizmasını etkiler

Kız çocuklar için ise baba, hayatlarında karşı cinsten tanıdıkları ilk kişidir. Bu nedenle baba ile kız arasında kurulan ilişki, gelecekte karşı cinsle kurulacak ilişkilerin kalitesini ve şeklini belirler. Baba, kızını cesaretlendirmeli; ona olan güvenini ve inancını hissettirmeli, onu yargılamadan dinlemeli, keyif aldığı hobilerine zaman ayırmalıdır. Tüm bunlar, kız çocuğunun ileride kendine güvenen, bağımsız düşünebilen ve kararlar alabilen bir yetişkin olabilmesi yolunda atılan büyük adımlardır.
Peki, bebeğin gelişiminde böylesine önemli etkileri olan baba, bebeği ile bağ kurmak için neler yapabilir?

Baba ile bebek arasında bağ nasıl kurulur?

Bakımında sorumluluk almak, babanın ilk aylarda bebeğiyle bağ kurmak için yapabileceği en temel şeydir. Baba; bebeğin sağlığı, beslenmesi, banyosu ve ağladığında sakinleştirilmesi gibi durumlarda aktif olarak bu bağı kuvvetlendirir. Baba ile bebeğin bağ kurmasına destek olacak bebek bakım rutinlerinden bazıları şunlardır:

• Babanın, bebeğin bakımını üstlenebileceği en keyifli etkinliklerden biri bebek masajıdır. Masaj, bebeği sakinleştirirken bebekle temas etmek babayı da rahatlatır. Bu özel zamanları arttırıp bebekle daha çok zaman geçirmek, onun gülücüklerini görmek, çıkardığı sesleri dinlemek babaların kendi hayatlarındaki stresle daha kolay başa çıkmasına da yardımcı olur.

• Banyo zamanı da bebek ile bağ kurmak için bir fırsattır. Bebekler suyla oynamayı çok severler. Banyo oyuncakları ile su içerisinde vakit geçirirken baba hem bebeğini yıkayabilir hem de bebeğiyle birlikte keyifli vakit geçirebilir.

• Bebeklerin henüz kitaplarda anlatılanları anlayamadığı dönemde bile babanın sesine alışması, o sesle rahatlaması için bebeğe kitap okunabilir. Büyüdükçe de ayına uygun hikayeler, farklı ve eğlenceli karakter seslendirmeleri ile birlikte bu zamanlar arttırılabilir.

• Bebekler açık havayı çok sever ve gelişimleri açısından da ev dışında vakit geçirmeleri oldukça faydalıdır. Birlikte zaman geçirdikçe bebeğin nelerden keyif aldığını anlamaya başlayıp bu yönde oyunlar seçilebilir. Genelde babalar, annelere nazaran daha aktif ve hareketli oyunlar oynar. Bu da bebeklerin çok hoşuna gider. Bu oyunlar aracılığıyla hem baba ile bebek arasında bağ kurulur hem de bebek dış dünyayı keşfi için babanın desteğini alır. Baba ile kurulan güvenli bağ, bebeğin kendisini güvende ve sevgi dolu hissetmesini sağlar. Bu da bebeğin ileride karşılaşabileceği zorluklarla daha kolay mücadele etmesine imkân tanıyan özgüven duygusunu geliştirir. Baba bebeğini kucağına alıp onunla konuşabilir, ona masaj yapabilir ya da bez değiştirme gibi ihtiyaçları oyunlarla eğlenceli hale getirebilir. Bu sayede baba ebeveynlik rolünü keyifle üstlenirken bebek de annesinin yanı sıra kendisini güvende hissedeceği bir alana daha sahip olur. Kendisini güvende hisseden bebek ise ileride kendi kanatlarına sahip olma sürecini gerçekleştirebilir. Bebeği hayata hazırlarken babanın rolü ve önemi hakkında daha detaylı bilgi sahibi olmak için ilkadimlarim.com web sitesinde yer alan uzman görüşlerine başvurabilirsiniz.

Uzmana Sor?

Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Uzmanı Dr. Figen Karaceylan Çakmakçı

S 10 yaşındaki kızımın tüm arkadaşlarının sosyal medya hesapları mevcut. Bense henüz çok erken olduğunu düşünüyorum ancak diğerleri alay ettiği için kendisinin de olması gerektiğini söyleyip duruyor. Ne yapmalıyım?

C

Çocuk 14 yaşından önce sosyal ağlarda bulunmamalı

Bilgisayarda girdiği platformalar, sosyal medya kullanımı ve tehlikeleri ile ilgili bilgiler çocuğa mutlaka öğretilmeli. 14 yaşından önce çocuğunuz sosyal ağlarda bulunmamalı. Daha büyük çocuklar için sosyal ağları kullanmak önemli hale gelir. Ergenlik çağındaki çocukların internet hayatının ilkelerini öğrenmesini sağlayın. Ergenin sosyal medya hesaplarını takip edeceğinizi belirtin ancak hesapları üzerinden yorum yapmak ya da kişisel alanını ihlal edecek davranışlarda bulunmaktan kaçının.

Gözlerini ihmal etmeyin!

Görme duyusu anne karnında gelişimini tamamlayan bir yeti değil! Aksine doğduğumuz andan itibaren hızla gelişen bir süreç. En hızlı ve en önemli gelişimini ise ilk üç yaş içinde gerçekleştiriyor. Ebeveynlerin çocuklarının şikâyeti üzerine genellikle okula başlama yaşlarında tespit ettiği göz sorunlarının neredeyse tamamı da ilk üç yaş döneminde oluşuyor. Bu nedenle hayatın ilk üç yılında göz sorunlarına yapılan müdahale çocuğun yetişkinlik dönemindeki yaşayacağı göz hastalıklarının da önüne geçiyor.

Bebeğin ilk göz muayenesinin dokuz ila 12 ay arasında yapılması durumunda pek çok göz sağlığı sorununun çözüme kavuşacağını anlatan Göz Hastalıkları ve Göz Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Levent Alimgil, erken müdahale ile körlüğün önlenebileceği görüşünde.

Alimgil, "Çocukların görme gelişimini bozan üç temel etken vardır. Doğduğunda hemen hemen her çocuk hipermetroptur. Hipermetropi göz küresinin henüz tam erişkin boyutuna ulaşmamış olmasına bağlıdır. Eğer 4 derecenin üzerinde ise göz tembelliği ve şaşılık riski olacağından önlem alınması gerekir. İki göz arasında göz derece farkı olması yani anizometropi ise bir diğer sorundur. Yapılan muayenede gözlerin saptanan dereceleri arasında iki ve üzerinde fark var ise mutlaka önlem alınmalıdır. Bir diğer faktör de şaşılıktır. Yeni doğan bebeklerde beynin göz hareketlerini kontrol mekanizması tam olarak gelişmemiş olabilir ve kısa süreli göz kaymaları gözlenebilir. Bu durumda paniğe kapılmamak gerekir. Ancak sürekli bir kayma fark edilir ise hemen bir göz hekimine başvurulması önemlidir" diyor.

İri gözlü bebeklerde göz tansiyonu riski...

Doğuştan katarakt ve göz tansiyonunun ileri yaşlarda körlüğe kadar uzanacak önemli sorunlara yol açan ve sık rastlanan rahatsızlıklardan olduğunu anlatan Alimgil, "Bazen annenin hamilelik sırasında geçirdiği hastalıklara, aldığı ilaçlara bağlı olarak bebeklerde katarakt olabilir. Görme gelişimini olumsuz etkileyebilecek düzeyde olanların en kısa sürede ameliyat edilmeleri gerekir. Zaman geçirilir ise ileride düzeltilmesi mümkün olmayacak göz tembellikleri kaçınılmazdır" diyor.

İSTANBUL MODERN'DE YAZ TATİLİ

7-12 YAŞ GRUBU YAZ SANAT ATÖLYELERİ

17 HAZİRAN – 29 AĞUSTOS 2019

ATÖLYE iM İSTANBUL MODERN

GEÇİCİ MEKÂN TEMPORARY SPACE

Yaz tatilinde çocuklar için sanat dolu bir program İstanbul Modern'de!

İstanbul Modern Sanat Müzesi, 17 Haziran – 29 Ağustos 2019 tarihleri arasında, yaz tatilinde çocuklara sanat dolu bir program sunuyor. 7-12 yaş aralığındaki çocuklar bu program kapsamında müze uzmanlarıyla birlikte sanatı yorumlamaya ve sanatsal üretimler gerçekleştirmeye yönelik atölye çalışmalarına katılabiliyor.

YAZ SANAT ATÖLYELERİ

RESİMLER VE KOSTÜMLER - PAZARTESİ GÜNLERİ
1, 29 Temmuz | 19 Ağustos **10.00-12.00** - 8, 22 Temmuz | 5, 26 Ağustos **13.30-15.30**

RESMİ DUYABİLSEYDİK NE OLURDU? - PAZARTESİ GÜNLERİ
8, 22 Temmuz | 5, 26 Ağustos **10.00-12.00** - 1, 29 Temmuz | 19 Ağustos **13.30-15.30**

AKIMLAR VE RESİMLER - SALI GÜNLERİ
2, 16, 30 Temmuz | 20 Ağustos **10.00-12.00** - 9, 23 Temmuz | 6, 27 Ağustos **13.30-15.30**

SESSİZ FİLM - SALI GÜNLERİ
9, 23 Temmuz | 6, 27 Ağustos **10.00-12.00** - 2, 16, 30 Temmuz | 20 Ağustos **13.30-15.30**

BİR HAYAL MEKÂNI - ÇARŞAMBA GÜNLERİ
3, 17, 31 Temmuz | 21 Ağustos **10.00-12.00** - 10, 24 Temmuz | 7, 28 Ağustos **13.30-15.30**

ÇAMURDAN HEYKELLER - ÇARŞAMBA GÜNLERİ
10, 24 Temmuz | 7, 28 Ağustos **10.00-12.00** - 3, 17, 31 Temmuz | 21 Ağustos **13.30-15.30**

ÇUKURLAR TEPELER - PERŞEMBE GÜNLERİ
4, 18 Temmuz | 1, 22 Ağustos **10.00-12.00** - 11, 25 Temmuz | 8, 29 Ağustos **13.30-15.30**

BASKILI ÇANTALAR - PERŞEMBE GÜNLERİ
11, 25 Temmuz | 8, 29 Ağustos **10.00-12.00** - 4, 18 Temmuz, | 1, 22 Ağustos **13.30-15.30**

TUVALİMDEKİ DOĞA - CUMA GÜNLERİ
5, 19 Temmuz | 2, 23 Ağustos **10.00-12.00** - 12, 26 Temmuz | 9 Ağustos **13.30-15.30**

GELECEĞİN MİMARLARI - CUMA GÜNLERİ
12, 26 Temmuz | 9 Ağustos **10.00-12.00** - 5, 19 Temmuz | 2, 23 Ağustos **13.30-15.30**

Pazartesi günleri müzenin sergi alanları kapalıdır. Sergi gezisini kapsayan atölye çalışmalarında, konuyla ilişkilendirilen sanat çalışmaları ele alınır. Çocukların tüm atölye programlarına rahat kıyafetlerle katılmaları önerilir. Boyama atölyelerinde çocuklar İstanbul Modern önlüklerini kullanır.

Yaz Sanat Atölyeleri İstanbul Modern üyelerine %10 indirimlidir.
%10 indirim Altın, Gümüş, Genç Modern, Aile ve Bireysel üyelerimiz için geçerlidir.

Yaz Sanat Atölyeleri ücretlidir. Katılımlar kontenjanla sınırlıdır.

Programlar hakkında ayrıntılı bilgi için **(212) 334 7312**
Online kayıt için **www.istanbulmodern.org** adresine başvurabilirsiniz.

KURUCU SPONSOR
Eczacıbaşı

ANA SPONSOR
DOĞUŞ HOLDING | BİLGİLİ HOLDING

Tatil zamanı geldi: Bebekli aileler için tatilde hayat kurtaran ipuçları

Yaz aylarında, özellikle bebekli ailelerin aklında tatil planları ile ilgili pek çok soru var: Bebeğimle tatile nereye gidebilirim? Yolculuk esnasında nelere dikkat etmeliyim? Seyahat valizimde neler olmalı? Eğer siz de bebeğinizle birlikte tatile çıkmaya hazırlanıyorsanız, sizin için hazırladığımız ipuçları işinizi oldukça kolaylaştıracak.

chicco
bebeğinle doya doya yaşa

Bebeğinizle seyahat ederken valizinde neler olmalı?

Kıyafet ve ayakkabı

Bebeğiniz için valiz hazırlarken kıyafet seçiminde öncelikli olarak dikkat etmeniz gerekenler; gideceğiniz lokasyon ve hava şartları, kalacağınız gün sayısı ve konaklayacağınız yerin sunduğu imkanlar. Özellikle deniz kum güneş tatilleri için bebeğinizin valizinde olmazsa olmazlar:

• **Kıyafet:** Bebeğinizin yaşına göre tişört, şort, elbise ya da body ve tulum. Her güne 1 set yapmanızda ve yedek almayı ihmal etmemenizde fayda var. Serin akşamlara hazırlıklı olmak için çantanıza hırka da atabilirsiniz.

• **Plaj için:** Mayo ve değiştirmek için yedek mayo, şapka, güneş gözlüğü, sandalet, deniz ayakkabısı, güneşten korunmak için plaja uygun bir kıyafet, plaj havlusu

• **Tekstil:** Banyo havlusu, çarşaf ve bebek battaniyesi, önlük, çorap ve pijama

Beslenme araç gereçleri

Bebeğinizin beslenme rutininin tatilde bozulmaması da oldukça önemli. Rahat beslenme saatleri içinse listemizdeki ürünleri mutlaka valizinize ekleyin:

• Bebeğinizin gelişim evrelerine uygun özelliklere sahip biberon, dökülme önleyici sistemi olan rahatlıkla kavrayıp içebilecekleri bardaklar, bir mama tabağı, bir kaşık çatal seti, ek

gıda döneminde bebeğizin yemeklerinin sıcaklığını koruyarak yanınızda taşıyabileceğiniz termal mama termosu
• Emzirme örtüsü, müslin bez

Hijyen ve koruma

Bebekle seyahat ederken özellikle de sağlık konusunda önceden hazırlıklı olmanızda fayda var. En yakın hastane ve tatiliniz süresince nöbetçi eczaneleri not etmek de acil durumlarda işinizi kolaylaştırabilir.
• Güneşin UVA, UVB, kızılötesi ışınlarına karşı koruyucu hassas ciltlerde test edilmiş güneş kremi, bebeğin cildini rahatlatmak ve nemlendirmek için güneş sonrası sütü
• Bebeğiniz için gece ve gündüz 24 saat boyunca doğal koruma sağlayan tazeleyici ve koruyucu ürünler
• Bebek bezi, ıslak mendil, kuru mendil, alt açma örtüsü, lazımlık ya da tuvalet adaptörü
• Şampuan, sabun, diş fırçası, diş macunu, tırnak makası, fırça-tarak
• Pişik kremi ve ateş ölçer
• Eğer varsa düzenli kullanılan ilaçlar

Yolculuk esnasında ihtiyaçlarınızı bir arada bulunduran bir yol çantası

Bebeğinizle birlikte dışarı çıkmak bile uzun bir hazırlık süreci gerektirirken, seyahat öncesi hazırlıklar biraz gözünüzde büyüyebilir. Ne var ki planlı hareket ettiğinizde ne kadar kolay hazırlanabildiğinize siz de şaşıracaksınız. Daha konforlu bir yolculuk için, aşağıda yer alan listedeki malzemeleri rahat bir sırt çantasına yerleştirebilir, sırt çantanızı yanınıza alabilirsiniz. Yolculuk çantasında neler olmalı?

• **Beslenme saatleri için:** Bebeğinizin yemeklerini ısı değişiminden koruyan bir termos, tabak, kaşık ve önlük; bebeğinizin yaşına uygun alıştırma bardağı ya da pipetli bardak
• **Bez değişimi için:** Bez, pişik kremi, ıslak mendil, müslin bez ve alt değiştirme bezlerini daha küçük bir çanta içerisinde sırt çantanıza yerleştirebilirsiniz.
• **Yedek kıyafetler:** Bir alt, bir üst giyim, çorap, iç çamaşırı ve hırka çantanızda her zaman yer almalı. Malzemeleri minik çantalarla ayırarak daha pratik bir kullanım sağlayabilirsiniz.

Keyifli yolculuklar ve tatilin tadını çıkarmak için: Puset ve oto koltuğu

Bebek arabası ve eğer otomobilinizle seyahat ediyorsanız oto koltuğu, hem siz hem de çocuğunuz için konforlu yolculukların olmazsa olmazı. Yenidoğan döneminde ise pratik bir çözüm olarak; hem puset hem de ana kucağından oluşan bir seyahat seti tercih edebilirsiniz. Puset seçiminde dikkat etmeniz gereken özellikler; pusetin kolay açılıp kapanabilir olması, ultra hafif ve kompakt olması böylece bebeğinize konfor sağlarken size de pratiklik sağlaması, güneşliği ve yağmurluğunun bulunması, kısa uykular için tamamen yatabilme özelliği ve katlanma kolaylığı olarak sıralanabilir.

0-12 yaş arası tüm çocuklar için kullanılması gereken oto koltuklarında ise, çocuğunuzun yaşı ve boyu, oto koltuğunu arabanıza takarak denemiş olmanız ve güvenlik öncelikli olarak dikkat etmeniz gereken faktörlerden. Çocuğunuzun baş ve boyun bölgesini koruyan, yan darbe koruma sistemi bulunan, yatırılabilir kademeleriyle rahat uyuyabilmesine olanak sağlayan, Isofix sistem ile aracınıza güvenli bir şekilde bağlanabilen bir model seçebilirsiniz.

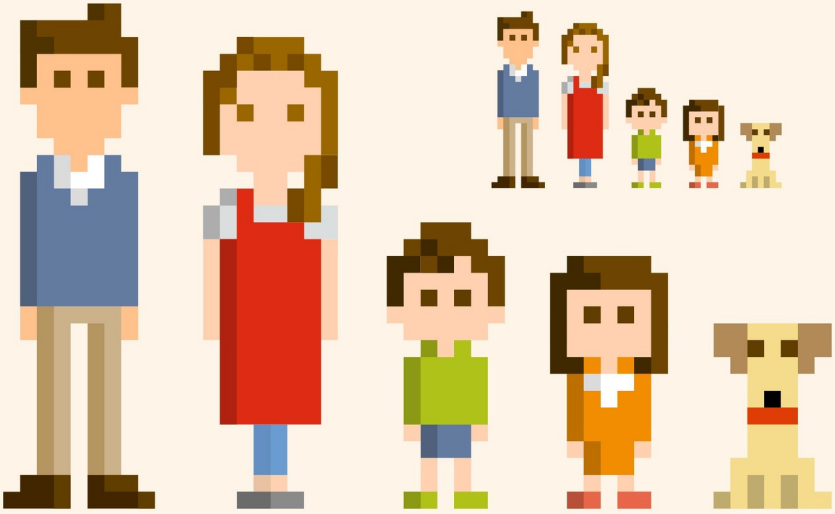
Tatilde bebeğinizin uyku düzeni şaşmasın.

Bebeğimin uyku rutinini yeni oluşturmuşken tatile çıkınca bu düzen bozulursa diye endişeleniyor olabilirsiniz. Aslında önemli birkaç ipucuna dikkat ettikten sonra miniğinizin uyku rutinini her yerde koruyabileceğinizi göreceksiniz.

Bebeğinizin kolayca uykuya dalabilmesi için kendini güvende hissedebileceği, tanıdık bir ortamda olması gerekir. Tatil öncesinde edineceğiniz bir park yatak ya da seyahat yatağı, bebeğinizin hem aile büyükleri gibi sık sık gittiğiniz kısa mesafelerde hem de tatilde rahatlıkla uyumasına yardımcı olacak. Dışarıdayken ya da yürüyüşlerde de ona konforlu bir uyku ortamı sağlamak için pusetinin tamamen yatırılabilir konforlu bir puset olmasına özen göstermelisiniz. Son olarak eğer varsa bebeğinizin birlikte uyumaya alışkın olduğu uyku arkadaşının da yanınızda olması onun uyku rutinlerini hissedip uykuya dalmasında yardımcı olacaktır. **Herkese iyi tatiller dileriz.**

Dijital dünyada ebeveyn olmak

Uzm. Psk. Evren Morgül
Çocuk ve Ergen Psikoloğu
www.evrenmorgul.com



Sosyal Öğrenme Kuramına göre 'öğrenme' modelleme ve taklit yoluyla gerçekleşir. Çocuklar da erken yaşlardan itibaren hem içinde yaşadıkları sosyal çevreyi, hem de ebeveynlerinin davranışlarını gözlemlerler. Çocuk anne-babanın davranışlarını önce izler, sonra buna uygun olarak kendi davranış repertuvarını geliştirir. Öğrenmenin ilk tohumlarının ailede ekildiği düşünüldüğünde ebeveynlerin çocuklarına kazandırmak istedikleri her iyi alışkanlık için onlara model olmaları gerekir.

Günümüzde benzer şekilde çocuklar teknolojiyi de nasıl kullanacaklarını ailelerinden öğrenmeye başlıyorlar. Çocuğun teknoloji ile ilk tanışmasının ardından ailedeki teknoloji kullanımının ve dijital dünyaya ayrılan sürenin sıklığı büyük önem taşır. Günümüzde birçok çocuk, anne ve babasının dakikalarca telefonda konuşmasına, e-postalarını yanıtlamasına ve sosyal medya hesaplarıyla meşgul olmasına tanıklık ediyor. Bu nedenle de teknolojiyi sık kullanan ebeveynler çocukları için olumsuz birer model oluşturuyorlar.

Bugün dijital çağda çocuk yetiştirirken dikkat etmemiz gereken kavram 'dijital okur yazarlıktır'. Bunu dijital

teknolojileri doğru ve etkili şekilde kullanarak verimli bilgiye ulaşma becerisi olarak tanımlayabiliriz. Ebeveynler çocuklarının dijital okur-yazar olmasına yardımcı olmalı ve teknolojinin doğru kullanımı için çocuğu bilgilendirerek yönlendirmelidir. Çocukta dijital bağımlılık geliştikten sonra ekranları yasaklamak yerine doğru kullanım becerileri öğreterek sorunun daha başlangıçta önüne geçmek faydalı olacaktır. Bunun için ebeveynlerin de teknolojiyi doğru kullanması ve örnek olması temel noktadır.

Araştırmalar günümüzdeki teknoloji kullanımı hakkında neler söylüyor?

Geçtiğimiz yıllarda Amerika'da yapılmış bir çalışma, ailecek restauranta gitmiş ve cihazlarıyla fazlaca meşgul olan ebeveynlerin, çocuklarının ilgi isteyen davranışlarına sert tutumla karşılık verdiklerini ortaya koyuyor. Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek Kitabının yazarı Kristy Goodwin, çocuklarımızın bizlerinkinden tamamen farklı, teknolojik bir çocukluk geçirdiğini söylüyor ve "Bizim çocukluk anılarımızda bisiklet sürmek var, ekrana tıklayıp bisikleti sürüklemek değil" diyor. Bir başka yazar Catherine Adair ise Dijital Çağda Çocuk ve Aile İlişkilerini Korumak adlı kitabında, çocukların ailelerinin dikkatini çekebilmek için cihazlarla rekabet etmek zorunda hissettiklerini belirtiyor. Tüm bu örneklerden yola çıkarak teknolojik cihazlara ayrılan zaman ile gerçek yaşama ayrılan zaman arasındaki dengeyi kurmanın ne kadar önemli olduğunu anlıyoruz.

Ebeveynler, teknolojik cihazlara ayrılan zaman ile gerçek yaşama ayrılan zaman arasındaki dengeyi nasıl kurmalıdırlar?

Kendi akıllı telefonlarımızı kullanarak sürekli e-posta ve sosyal medya hesaplarımıza bakan biz yetişkinler de bu dijital girdaba saplandığımızın farkında mıyız? Okulların kapanmasıyla beraber gün içindeki ders yükü hafifleyen çocukların ekranların tutsağı olmadan dengeli şekilde teknoloji kullanımına nasıl destek vermeliyiz?

İşte, çocukların dijital dünya ile gerçek dünya arasındaki dengeyi kurmasına yardımcı olacak birkaç öneri:

- Çocuklarla beraberken, onların teknolojik cihazları nasıl kullanmalarını istiyorsanız sizler de o şekilde kullanın. Evde teknolojinin kullanılmadığı zaman dilimleri yaratın; örneğin ekran zamanı yerine, ailecek dergi veya kitap okuma zamanı düzenleyin, bu süre içerisinde tüm mobil cihazlarınızı kapatın.
- Çocukların internet kullanım 'sıklığından' ve 'içeriğinden' her zaman haberdar olun ve cihazların 'ebeveyn koruma sistemi' ayarlarını mutlaka etkin hale getirin.
- Çocukların teknoloji kullanımına sınır getirmeye erken çocukluk döneminde başlayın. TV izleme, bilgisayar ve tablet kullanma sürelerini çocuğun yaşına uygun şekilde belirleyip bu süreye anne ve baba olarak 'tutarlı' şekilde bağlı kalın. Hatta çocuğun ekranda geçireceği süreyi kesin sınırlar ile belirlemek gerektiğinde bitiş saatini hatırlatan bir alarm kurun.
- TV'yi sadece belirli programları izlemeye yönelik olarak kullanın ve izlenmediği zamanlarda kapalı tutun. Ayrıca ekran zamanını bir ödül veya ceza olarak kullanmaktan kaçının.
- Çocuklar alışkanlıkları kurallar sayesinde kazanırlar. Ev ve okulla ilgili sorumluluklarını (örneğin ödev yapmak, kitap okumak, duşa girmek, sofraya yardım etmek, kardeşiyle ilgilenmek gibi) yerine getirmeden ekran süresinin başlamayacağı konusunda net kural koyarak düzenli şekilde uygulayın.
- Erken çocukluk döneminden başlayarak çocukları kitap, dergi, kağıt, kalem, kutu oyunları, bulmacalar ile tanıştırın ve çocuklara yazma-çizme-okuma faaliyetlerinin keyifli vakit geçirmek için iyi birer alternatif olduğunu öğretin.
- Çocukların hayali ve fiziki oyunlara ihtiyaçları vardır. Çocuğa çok çeşitli oyun deneyimi sunarak oyun oynamayı günlük bir öncelik haline getirin.
- Çocuklara sıkılacakları boş zamanlar hediye etmek onlara verilecek en önemli fırsatlardır. Boş zamanlar çocukların yaratıcı düşünme becerisini geliştirmesine ve hayal kurmasına katkı sağlar.
- Çocukların doğa ile etkileşim içinde olması için fiziksel aktiviteyi teşvik edin ve onlara açık hava oyunu imkanları yaratın; bu sayede ekranlara değil, ağaçlara ve gökyüzüne bakmalarını desteklemiş olursunuz.
- Çocuğunuzun davranışlarını yakından gözlemleyin; örneğin duygu durumunda ve düşüncelerinde ani değişiklik, çevreyle olan iletişiminde isteksizlik, akademik başarısında düşüş farkederseniz sebepler üzerinde detaylıca konuşun.
- Çocuklarınızla her zaman çok yakın ilişki içinde olun ve paylaşımlarınızı arttırın. Daha büyük yaştaki çocukların teknoloji kullanımını denetlemek için oyun konsollarındaki oyunları birlikte oynamayı, film izleme aktivitesini beraber yapmayı önerin.

Bugün hızla gelişmekte olan teknolojiyi çocuklarımıza tamamen yasaklamak uzun vadeli bir çözüm değildir. Bu nedenle onları dijital platformlardan kalıcı olarak yoksun bırakmak yerine, bu platformları sağlıklı ve verimli şekilde kullanmaları için onlara rehberlik etmek zorundayız.

Büyüyen Çocuğunuzun Uyku Eğitimi

Birçok şeyi gözlemlemiş ve tecrübe etmiş bir Pediatrist uyku uzmanı olarak, size bildirmekten mutluluk duyuyorum ki çocuğunuzu kendi yatağında deliksiz uykunun tadına alıştırmaya hala geç kalmış sayılmazsınız.

DR. CRAIG CANAPARI / fotoğraf **PRISCILLA GRAGG**

Çocuğunuz beşiğinden / bebek yatağından ayrılmış ama uyuyakalmaya / deliksiz uykuya hasret geceler geçiriyorsa veya güzel güzel uyumaya direniyorsa, sizi iki konuda temin edebilirim: İlki, yorgunsunuz ve bıktınız usandınız. İkincisi, sıklıkla çevrenizde gördüğünüz "Ağlamaya bırakma yöntemi" gibi klasik uykuya hazırlama teknikleri artık işe yaramıyor. Çocuğunuz artık o kadar inatçı ve güçlü ki bu dönemdeki pek çok çocuk sanmayın yataklarında kalacak ve ağlayarak "uyuyakalacak". Ama umutsuzluğa kapılmıyoruz! Yale Üniversitesi Pediatrik Uyku Merkezi'nin direktörü olarak, büyümekte olan çocuklar için etkin tekniklerin varlığından haberdarım ve sizlerle favorilerimden ikisini paylaşacağım. Hangi yöntemi seçerseniz seçin, çözüm çocuğunuzun sizin yokluğunuzla kısa sürelerde baş edebilmesini sağlamak ve daha sonra bu yokluk dönemlerinin sürelerini aşama aşama uzatmaktan geçiyor. Aynı zamanda, onu yalnız bırakmanız sonra odasına döndüğünüzde, onu Nobel Ödülü almış gibi takdir etmenizi öneriyorum. Mesela, ona şu sözler çok iyi gelecektir: "Bayanlar ve baylar, Kocaman bir çocuk gibi yatağında huzurla uyuyana bakın! Ne kadar rahat görünüyorsun! Konuştuğumuz gibi uslu uslu yatağında durmuşsun ve dinleniyorsun!" Çocuğunuzun mutluluk verici sakinliğini takdir ederken yaptığınız drama performansından dolayı mahcup olmak yerine kendinizi gerçekten

rahat hissediyorsanız, ona daha da heyecan verici güzel sözler söyleyin. Yüksek çaplı övgüler ve ilgi, çocuğunuzun çabalarını pekiştirmenin en iyi yoludur.

Provalarla başlayın

Lise çağlarımda bir tiyatro hastasıydım. Bilindiği üzere herhangi bir performans gösterisinde pratik yaparak çok ciddi bir zaman harcarsınız. "Toga gecesi" adını verdiğimiz bir geleneğimiz vardı. Açılış gecesinden iki gece önce, oyunu sahneye koyardık. Ancak normal kostümlerimiz yerine, nevresimleri sarınır ve birbirilerimizin yüzlerine yastık ve yumuşak eşyaları fırlatırdık. Bu faaliyet hepimizin sinirlerini rahatlatır ve herkese eğlencenin güzelliğini hatırlatırdı.

Onuncu defa odasından çıkıp karşınıza dikildiğinde çocuğunuzun yüzüne bir şeyler fırlatmanızı elbette önermiyorum. Ancak gün boyunca yeni uyku zamanı planını prova etmek hem ebeveynlere hem de uyku rutinlerinin değişmesinden dehşete kapılan çocuklara yardımcı olabilir. Başarılı provalar için birkaç önemli bilgiyi sizlere aşağıda paylaşıyorum:

Yatma zamanının minik bir demosunu yapın

Diş fırçalamayı ya da hikâye okumayı - ki okuyabilirsiniz dilerseniz- kastetmiyoruz. Uyku zamanının ve yeni uyku eğitimi tekniğinin diğer tüm aşamalarının üzerinden geçin. Gerçekte gece olmuş ve yatma zamanı gelmiş gibi çocuğunuzun başarısından

övgüyle bahsedin.

Uyku eğitimini bir eğlenceye çevirin

Biraz tatlı kaçık olun. İlk olarak çocuk olmaya çalışın ve çocuğunuz da sizin yerinize geçsin. Zamanınız varsa pijamalarınızı giyin. Çocuğunuzun pratik yapmasını, yatağına peluş ayıcığını koyarak sağlayabilirsiniz. Eğer bu eğitimi bir eğlenceye dönüştürmezseniz, çocuğunuz gerçek uyku zamanında da kendi başına uyumaya karşı herhangi bir heyecan duymayacaktır.

Her hafta en azından birkaç sefer yatma zamanı eğitimi yapın.

Bunun özellikle çalışan ebeveynler için güç olabileceğinin farkındayım. Ama ne kadar fazla pratik yaparsanız, çocuğunuz o kadar daha erken düzenli uyku moduna uyum sağlayacaktır. Ancak, yalnızca hafta sonlarında bu eğitimlere zaman ayırabiliyorsanız, bu da kabul. Problem yok.

Uyku zamanından birkaç saat öncesi prova yapın

Çocuğunuzun uykusunun gelmesinden hemen önce bunu yapmanız gerekmiyor. Rahatsızlık verici bir zamanlama. Bunun yerine bu provaları sabahları ya da öğleden sonraları yapmanızı faydalı buluyorum.

Bir mola verin

Bu benim en favori uyku eğitimi yöntemlerimden birisi. Çünkü çok hoş bir yöntemdir. Başlamadan önce, ışıkları kapadıktan sonra çocuğunuzun uykuya dalışının ne kadar zaman aldığını düşünmelisiniz. (Eğer çocuğunuz, uyuyakalmak için yanı başında varlığınıza ihtiyaç duyuyorsa, aklınıza parlak bir fikir geldiğinden şüphe ediyorum.) Farz edelim çocuğunuzun odasının ışıklarını 20.00'de söndürdünüz ve çocuğunuz da 20.20'de uykuya daldı. 20 dakikalık bu sürenin ortasında , "bir kısa aralık" bırakarak odayı terk etmelisiniz ve odaya geri dönmelisiniz. Sonrası için yapmanız gerekenler:

• Çocuğunuz kendisinden bekleneni anlasın diye gün boyunca tüm süreci bir ya da iki defa prova edin.

• Düzenli uyku zamanı rutininizi, aşağıdaki mantra ile sonlandırarak gerçekleştirin: "Seni seviyorum. Uyku zamanı geldi. İyi Geceler" Sonrası odada sessizce kalın.

• Saat 20.10'da çocuğunuza kısa bir mola verdiğinizi söyleyin. Odadan ayrılın ve ona odaya en kısa zamanda döneceğiniz vaadinde bulunun.

• Birkaç dakika sonra odasına geri dönün ve çocuğunuza Oscar ödülü adaylığının onu beklediği gibi cömert bir övgüde bulunun. "Ne kadar da büyük bir çocuk olmuşsun sen! Yatakta kaldın ve çok mutlu görünüyorsun! Tebrikler!" Ona sarılın ve onu öpün.

• Uyuyakalıncaya kadar odasında kalın.

• Odayı iki dakikalığına terk etmek dışında aynı şeyleri sonraki gece de tekrarlayın. Bir sonraki gecede ise odayı üç dakikalığına terk edin. Yavaş yavaş çocuğunuzun geceleri yalnız başına uyuma kapasitesi artacaktır. Hedefiniz, bu bağlamda bahsi geçen molaların birisi boyunca uyuyakalmasıdır. Eğer bunu başarırsa, odasına dönme sözünü yerine getirmeniz

Craig Canapari'nin It's never too late to sleep train: The low-stress way to High-Quality Sleep for babies, kids and Parents adlı eserinden kaynaklı bir içeriktir. Eser, Rodale Books tarafından basılmıştır.

önem taşıyor.
• Bir hafta boyunca çocuğunuz kendi başına uyuya kalabiliyorsa (ya da 30 dakikalık bir ara verebiliyorsanız) , bu eğitimi durdurabilirsiniz.

Afedersin tatbikatı

Bu eğitim, çoklu ve çok kısa molalar içeren farklı bir eğitim yöntemidir ve kısa bir anlığına olsa yanından ayrıldığınızda ağlamaya, çığlıklar atmaya hatta yataktan kalkmaya meyilli çocuklara yönelik etkili bir eğitim olarak bilinir. Ancak, sizin daha yüksek enerji sarf etmenizi gerektirir. Daha öncekiler gibi, gün boyunca bu eğitimi bir ya da iki defa prova edin ki çocuğunuz kendisinden ne beklendiğini kavrayabilsin.
• Uyku zamanı rutininize devam edin ve iyi geceler dileyin.
• Işıklar kapandıktan biraz sonra, bir şey yapmak üzere odadan çıkmanız gerektiğini çocuğunuza söyleyin. Bu yönteme "Afedersin Eğitimi" denmektedir. Çünkü "Afedersin ama fırındaki çöreğe bakmam ya da basket maçının skorunu görmem gerekiyor." gibi kısa bir ayrılış içeren cümlelere ihtiyaç duyuyoruz.
• Dışarıda 1 dakika kadar duruyorsunuz. (Yatakta kendi başına kalabilme toleransına bağlı olarak daha uzun dışarıda kalabilirsiniz.) Odaya geri dönün ve çocuğunuzu uslu uslu yatağında durduğu için cömertçe övün.
• Bir süre sonra, çok kısa bir mola için tekrar dışarı çıkın.
• İlk gece, bu egzersizi 20 ya da 30 defa tekrarlamalısınız.

Odaya döndüğünüz her seferde, çocuğunuzun sizden ayrı kalabilmede gösterdiği cesurluğunu pekiştirecek şefkati ve ilgiyi ona gösterin. İkinci gece ise, odanın dışında geçirdiğiniz zamanın süresini aşamalı olarak arttıracaksınız. Her gece, molalar daha da uzun olmalı ve öyle uzunluğa erişmeli ki artık çocuğunuz siz olmaksızın uykuya dalmaya başlayabilsin. Bir hafta süresince bunu kendi başına başardığında, görevi başarıyla tamamlamış sayılırsınız. Tebrikler...

Tabi ki nevresimlerin uyku için önemi yadsınamaz. Sevimli mi sevimli, bir o kadar da yaramaz dalmaçyalı köpekler Cotton Box ile miniklerin uyku arkadaşı oluyor. 'Dalmaçyalı Mint' nevresim takımı. 45 TL.

Bir uyku arkadaşı rahatlamaya yardımcı www.isabelabbey.com

Çocuk odalarına renk katan Tilda ve Truck nevresim takımları, %100 pamuklu ranforce kumaşlarıyla annelerin; eğlenceli desenleriyle çocukların gözdesi. 199TL.

YENİ ÜRÜN

Yataş, First Dream ile bebekleri doğdukları ilk günden itibaren Yataş uykusu ile tanıştırıyor. Yeni doğanların daha sağlıklı ve rahat uyuması için özel olarak hazırlanan First Dream, kenar destekleriyle bebeklere güvenli bir uyku ve oyun alanı yaratıyor. 8. Aya kadar kullanabilirsiniz. 369TL.

Tatlı ve keyifli uykular için pijamalarınızı çocuğunuzla beraber seçebilirsiniz.

Penti

LCW

EV İŞLERİ NEDEN ÖNEMLİDİR?

"Nasıl yardımcı olabilirim?" kitabımdaki sihirli kelimelerdir. Sizler küçüklüklerinden itibaren çocuklarınıza birtakım görevler verirken, onlar da işlere dört elle sarılarak büyüyecekler. Ancak en azından ilk dönemlerde, bu katkıların sizin iş yükünüzü hemen azaltacağı beklentisine girmeyin.

CATHERINE NEWMAN / fotoğraf **PRISCILLA GRAGG**

HENÜZ 2 YAŞINDAYKEN kızıma ilk "ev işini" verdim: Parti hazırlıkları için meyveleri yıkamak. Mutfak lavabosunu suyla doldurdum, meyveleri suya boşalttım ve kızımdan çok iyi yıkamasını istedim. Kızım, meyveleri su dolu lavaboda özenle yıkadı, kolları sırılsıklam olmuş vaziyette yabanmersinlerini suya bastırdı, suyun altından yüzeye fırlayan yabanmersinlerine bakarak kahkahalar attı ve en sonunda süzgeci kullanarak ıslak meyveleri dikkatle süzdü. Ona "Yardımsever kızım, ellerine sağlık" dediğimde onun parıldayan gözlerle gülümsemesinin tadını çıkardım. Yabanmersinleri istediğim gibi tertemiz olmuştu ve patatesleri soymak için zamanım da vardı. Böylece kızımın kendisini gösterebileceği bir fırsatı ona tanımıştım.

Kaçınılmaz olarak, elbette, bir zamanlar yardım etmekten hoşlanmış küçük çocuklar daha sonra verdiğiniz çeşitli görevlendirmelere ayak direten ve sizi ev işlerinin "belirgin bir amaca sahip işlerden" ziyade "sıkıcı ama

lüzumlu işler" olduğu düşüncesine sevk eden çocuklara dönüşürler. Ergenlik çağında çocukları olan bir anne olarak bir takım güçlüklerin farkında olsam da umuyorum ki sizler verdiğiniz görevlere sımsıkı sarılmaktan mutlu, en azından bu görevleri yerine getirmeye gönüllü çocuklar yetiştirirsiniz. Chores without Wars adlı eserin müşterek yazarlarından birisi olan ve psikolog olduğuna devam eden Lynn Lott'un bana anlattığı gibi " Ev işleri çocuklarımıza bir ailenin parçası olduklarını, aidiyet, önem ve takım çalışması gibi taşıdığımız değerleri öğretebileceğimiz, sahip olduğumuz en iyi ortamlardan birisidir."

Ev işlerine çocuklarınızı katmanızın birçok faydaları var. Bir erken dönem çocukluk gelişimi uzmanı olan Cheryl Roberts, adım adım görevlendirmeler yoluyla çocukların gerçek yetişkinler dünyasına dair birçok şeyi öğreneceklerini, benlik ("Ben bunu yapabilirim!") ve özsaygı ("Diğerleri çalışmalarımı / katkılarımı görüyor ve takdir ediyor!" duygularını kazanacaklarını belirtiyor. Birçok çalışma, evde birtakım ev işlerine yardımcı olan çocukların daha fazla özgüvenli, dirençli ve sevecen olduklarını, okulda akademik ve sosyal performanslarının daha yüksek seyrettiğini ve daha başarılı genç yetişkinlere dönüştüklerini ortaya çıkardı. Ayrıca, Nerobilimci Kelly Lambert (PhD), elle yapılan işlerin – ekran üzerinden yapılan işlerin aksine- bireylerin kendilerini iyi hissettiren ve onları depresyona karşı koruyan kimyasalların beyinlerinde salgılanmasını tetiklediğini belirtiyor.

Çocukların, öncelikle bir koca çöp torbasının nereye gittiğini bile bilmeyen sinir bozucu bir ev arkadaşına dönüşmemeleri ve kendi ev düzenlerini kurup başlarını kurtarabilmeleri için, ev işlerini öğrenmeye ihtiyaçları var. "Çöp konteyneri de neyin nesi?" sorusunu çocuklarınızın bir başkasına sorduğunu hayal edin. How to be a happier parent adlı kitabın yazarı K.J. Dell'Antonia'ya göre "Çamaşır işleri, bulaşık makinesini doldurmak, bir öğünü pişirmek gibi işleri kendi başınıza yapmanız "ev işleri" oluyor. Ancak çocuklarınıza bu işleri öğretmeniz, aslında onlara "yaşam becerileri" kazandırmanızdır. Çocuklarınız, böyle işleri yapmayı öğrenirse, bir gün bu işler sizin dışınızda başkası / başkalarınca yapılacaktır. (Bana bu konuda inanın. Doğrusu da budur.)

Ev işlerini çocuklarınıza nasıl öğreteceğiniz size kalıyor. Ev işleri çarkları ve etiketlenebilir grafiklerden faydalanabilirsiniz. Ayrıca çocuklarınızın bir sepetten kura çeker gibi çekebileceği her birinin üzerine ayrı bir görevin yazıldığı dondurma çubukları hazırlayabilirsiniz.

Mesela, sofrayı kurmak çocuğunuzun günlük, haftalık ya da tüm çocukluk sorumluluğu olabilir. Dürüst olmak gerekirse, çocuğunuzun kendine ait belirli görevleri olduğu sürece ve bu görevlerle ilgili çocuğunuza yönelik olumlu bağlar kurmak için en iyisini yapmaya çalıştığınız takdirde bunun çok fazla önemi yok. Ben evimde çocuklarımın sürekli olarak yerine getirmesini teşvik ettiğim görev listesi hazırladım. Örneğin kızım bu aralar halılardan ve kedilerden sorumlu. Oğlum çimlerin bakımıyla ve çöplerin atılmasıyla ilgileniyor. Bunların dışında görev dışı, ani olarak ortaya çıkabilecek birçok iş için çocuklarım ihtiyaç duyduğumda ivedilikle yardıma koşuyorlar. "Biriniz salata malzemelerini karıştırmada bana yardımcı olabilir mi ?" "Misafir yatağını toplamak için kim müsait?" Bu tür görevleri rica ederken zarafetinizi ve kalbinizden gelen minnet duygularını harekete geçirerek – ama aynı zamanda otoritenizi de elden bırakmayarak-sorumlukların onların ellerinden öptüğünü belirtin.

Nazik olmak için elinizden geleni yapın ve faraşın nerede olduğunu çocuğunuza her seferinde hatırlatmak ve sinir bozucu olmak yerine çocuğunuzda sorumluluk duygusunu pekiştirmek adına ona yardımsever ve destekleyici olun. Bir dayanışma kültürü yaratmak istiyorsanız, çocuğunuzun sanat projesi sonrası dağılan ortalığı görüp ona " Bu dağınık senin eserin. Sen temizleyeceksin" sözünden kaçının.

Ya da bir kutu kahvaltı gevreğini yere döktükten sonra çocuğunuzun süpürgeyle olay mahalline koşmasını beklemeyin. Bunların yerine, ona " sana nasıl yardımcı olabilirim?" diye sorun ve çocuğunuz size yardımcı olduğunda ona ayırdığı zaman ve gösterdiği nezaket için teşekkür edin.

Benzer şekilde, çocuğunuz belirli bir işi yapmayı öğrendiğinde, zaman içerisinde sizin tarzınızdan farklı tarzda aynı işi yapabilir. Bunda bir sakınca yok! (Aynı zamanda çocuğunuzla etkileşim kurmaya dair bu iyi bir hatırlatıcıdır. How to Raise an Adult adlı eserinde Julie Lythcott-Haims, ebeveynlere çocukları görevleri yaparken onları sıkboğaz etmemeleri ve çevrelerinde sürekli dolaşıp durmaktan sakınmaları uyarısında bulunuyor. Haims'e göre "mükemmeliyetçilik, yalnızca iyinin düşmanı değildir; yetişkinliğin de düşmanıdır."

Yapılmayı bekleyen ev ödevleri, pratik yapılmayı bekleyen sporlar ve müzik aletleri ve uzanılmayı bekleyen bir kanepenin arasında bir çocuğun rutinini rahatsız etmeniz gerekiyor mu? Evet. Hesapta olmayan doktor vizite saatlerinde, çocuğunuzu kliniğin çocuk odasında tamamen başıboş bırakmak gerekli olan mı? Yoksa onun kesinlikle edinmesi gereken bir takım becerileri ona öğretmek için bu boşluğu değerlendirmeli misiniz? Evet, kesinlikle ikinci seçenek. Lott'a göre " Ev işleri, kendinize yönelik daha az iş kalması için çocuğunuza bazı sorumlulukları pas etmekten ibaret değildir." Bu işler, anlamlı bir faaliyeti gerçekleştirerek çocuğunuzla birlikte muhteşem bir zaman geçirmek gibi getirisi olan bir yatırımdır. Tahmin ettiğinizden daha önce bir zamanda, çocuğunuz size "Akşam yemeğinde size yardımcı olabilir miyim?" diye soracaktır. Çabalarınızın ödülü olarak bu çok özel soru yetmezmiş gibi, peyniri rendelerken ve ençiladayı dürerken çocuğunuzun hayatına dair birçok ayrıntıyı dinleme fırsatı yakalayacaksınız. Gerçekten bulunmaz bir fırsat ayaklarınıza serilecek: Çocuğunuzla baş başa üretken faaliyetler.

BEN ÇAMAŞIRLARI KATLARIM, SEN DE BENİ İZLE KIZIM."

İŞ İÇİN GEREKLİ ARAÇ-GEREÇLER

HER ORTAMDA KULLANILABİLİR
- Basamak
- Önlük
- Lastik Eldiven
- Bahçe eldiveni
- İsviçre ordu çakısı (ama daha büyük çocuklar için)

PİŞİRME VE SERVİS
- Döner Peynir Rendesi
- Patates ezici
- Harç ve havaneli
- Kiraz/vişne çekirdek çıkarıcı
- Yumurta dilimleyici
- Salata kurutucu
- Servis tepsisi
- Küçük pot/sütlük

TEMİZLEME
- Organik temizleme spreyi
- Temiz süngerler
- Halı gırgırı
- Küçük çamaşır sepeti
- Faraş ve süpürge

TAMİRAT
- Dikiş Takımı
- Takım çantası (yeni başlayanlar için)

Çocukları çalışmayla tanıştırın.

"Küçük çocuklarınızın ev işlerinde sizlere yardımcı olma alışkanlığını kazanmaları için, hangi sorumlulukları almaktan hoşlandıklarını tespit etmenizi öneriyoruz. Karmaşık ve yorucu olan görevleri, daha ileriki yaşlarda onlara bırakabilirsiniz. Yaş skalasına göre düzenlenmiş görev listeleri görmüş olabilirsiniz ancak kimin neyi, ne zaman yapabileceği çocuktan çocuğa farklılık gösterebilir, yeteneğe, gelişimsel hazırlık, ilgi alanları ve özel ihtiyaçlara göre de farklılaşabilir. Çok daha fazla kullanıcı dostu bulduğum bir yöntemle gruplanmış bir listeyi sizlerle aşağıda paylaşıyorum. Kural olarak, çocuğunuzun henüz hazır olmadığını farz etseniz bile, çocuğunuzu görevleri denemesinden alıkoymayın ve sürprizlere hazır olun.

49,90TL.

29,95TL.

Havan 49,90TL.

Sprey fonksiyonlu cam sileceği 69,90TL.

Sarı fonksiyonel mini rende 54,95TL.

Sebze ve meyve kesici 39,90TL.

Bunlar ve daha pek çokları tchibo.com.tr'de

Özel durumlara ait ev işleri

Belli bir tarzda yapılmayı gerektirmeyen (dürüst olalım, hem de hiç) , konuk ağırlamayla ilgili işler olan bu tür işler, evlerimize gelecek olan misafirleri sabırsızlıkla bekleyen küçük yardımcılarımızın bu bekleyişte kendilerini daha iyi hissettirmektedir. Onlara ihtiyaç duyacakları zamanı ve özgürlüğü verin yeter.

- Davetlilerin yerini gösteren kartları tasarlamak
- Çam kozalaklarından, meyvelerden, su kabaklarından ve bitki dallarından masa süsleri yapmak
- Vazodaki çiçekleri düzenlemek
- Peynir ve kraker tabaklarını hazırlamak
- Masayı kurmak

Eğlenceli Ev İşleri

Bu tür işler küçük çocukların en derin tutkularından istifade edebileceğiniz işlerdir: su ve kirin basit hazları, teknolojik cihazların heyecan vericiliği, sıralamak ve eşleştirmenin derin tatmini... Roberts'in anlattığı üzere çocuklar için "iş", onların ilgilerini, merakını, hislerini ve yeteneklerini faaliyete geçirmesidir.

- Bahçedeki yabani otları temizlemek
- Suyla ilgili her şey: Salata malzemelerini yıkama, patatesleri ovma, bitkileri sulama, küçük bir kaptan bardaklara su doldurmak
- Gümüş eşyayı makineden çıkarmak
- Yıkanmış / temiz çorapları eşleştirmek
- Kiraz/ vişne çekirdek çıkarıcıyı, yumurta dilimleyiciyi ya da patates eziciyi kullanmak

Ödüllendirici Ev İşleri

Çocuklarınız büyürken, pişirme, temizlik ve bakım dünyasında, pek eğlenceli olduğu söylenemeyecek ama belli derecede tatmin getiren daha büyük sorumluluklar alabilir. En azından, bu tür ev işleri çocuğunuza somut, elle tutulur, gözle görülür çabalar içinde olduklarına dair kanıtlar sunar. Mesela iyi beslenmiş bir kedi keyifle şekerleme yapar, tırmıkla toplanmış yapraklar bahçenizi düzene sokar, çocuğunuzun sahanda kızarmış yumurta yapması, kahvaltı masasında onun da bir şeyler yaptığını ev hanesine gösterir.

- Basit bir öğün ya da atıştırmalık hazırlamak
- Nemli bir bezle yüzeylerin tozunu almak
- Zemini süpürmek
- Halıya süpürge çekmek
- Temiz tişörtleri, el havlularını ya da lifleri katlamak
- Ev hayvanlarını beslemek ya da fırçalamak
- Dökülen yaprakları tırmıkla toparlamak

(Potansiyel olarak) Sıkıcı ev işleri

Bu tür işler yapılması gerekli olan, sıklıkla yapılan ve doğası gereği eğlenceli olmayan işlerdir. Bazı çocuklar bu tür işleri sevebilir. Bu yüzden aklınızı en kötüye kurmayın ya da durup dururken çocuğunuzun aklına bu işleri yapmaktan ne denli sıkılıyor olabileceği tohumunu ekmeyin. Ona "Çok teşekkür ederim evladım" , " Yardımseverliğini takdir ediyorum." , "Ne kadar da beceriklisin maşallah" gibi sözlerle çocuğunuza iyi hissettirin.

- Masayı temizlemek ve bulaşık makinesini doldurmak
- Tabakları kurulamak- ve yaşları ilerlediyse - yıkamak
- Bankoyu, ocak üstünü ve lavaboyu sünger yardımıyla silmek
- Ortalıktaki oyuncakları toplamak ve oyun alanını toparlamak

ÇOCUKLARINIZA YAPTIKLARI İŞLER İÇİN ÖDEME YAPMALI MISINIZ?

Günlük ev işleri için asla çocuklarıma ödeme yapmadım. Çünkü ev işlerinin toplum yaşamının bir doğal uzantısı olduğuna inanıyorum. The Opposite of Spoiled adlı eserin yazarı Ron Lieber, bizlere farklı bir bakış açısı sunuyor. " Kötü bir pazarlığın ortasında kimse kalmak istemez. Ev işleri için ödeme yapmayı otomatiğe bağlarsanız, iyi tasarruf yapan ya da sahip olmak istedikleri bir şey peşinde olmayan çocuklar bir süre sonra sizi şu cevapla baş başa bırakabilir: "Yeterince param var. Ev işlerinden bu aralar uzak durmak istiyorum." Benim ailem de dâhil olmak üzere bazı ailelerde, yaptıkları işler için ödeme almayan çocuklar dahi, normalde yaptıkları işlerin ötesinde işlere el atarak biraz para kazanabilirler. Lieber tecrübesini bizlere şöyle aktarıyor: " Hafta sonu sabahları, tanıdığım bazı aileler, 5, 10 ya 20 Dolar banknotları, işlerin niteliğine göre, ilgili işle eşleşmiş biçimde bülten tahtasına asıyor. En erken kalkan çocuk, iş açıklaması ve karşılığı olan banknotu alarak işe koyuluyor." Büyük bir avlunun / bahçenin temizliğini ya da tadilatla ilgili bir takım tehlikesiz sorumlulukları, pencereleri yıkamak ya da şömineye odunları yerleştirmek gibi görevleri çocuklarınıza atayabilirsiniz. Tabi ki herkes bu tür büyük ya da sıkıcı olabilecek işler için çocuklarınıza ödeme yapmanız gerektiğini savunmuyor. Lythcott-Haims hayatın insanı bezdiren işlerle dolu olduğunu ancak beyin yakıcı bazı işleri yapmanın iş etiği oluşturmada iyi bir yol olduğunu düşünüyor. Bu bağlamda çocuğunuza yerine getirdiği sorumluluğu sonrası teşekkür etmek ve yaptıklarının güç olduğunun farkında olduğunuzu hissettirmek önemlidir. Çocuğunuzun rutin toz alma, katlama ya da sofra kurma işleri standartlarınızı karşılamıyor olsa dahi, ona minnettar olun ve kendisini iyi hissetmesini sağlayın.

Çocuklar kitapla büyüsün

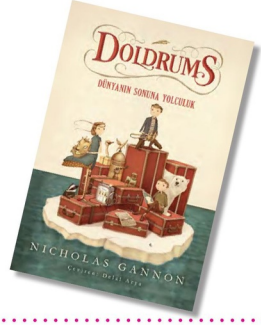
Özge Lokmanhekim
@ozgelokmanhekim
www.ozgelokmanhekim.com

19

Tatil çabuk geçiyor, Ağustos ayı geldi bile! Tatilde çocuklar dinlenmeli, eğlenmeli ve keyifli vakit geçirmeli. Ancak, özellikle okumayı yeni öğrenmiş olan çocuklar okuma pratiği kazanabilmek için düzenli olarak kitap da okumalı. Okuma saatlerini bir zorunluluk yerine daha eğlenceli hale getirebilmek biz ebeveynlerin elinde. Deniz kenarında gölgede, şehirde bir parkta ya da evde özel bir alan yaratarak da okuma yapabilirsiniz birlikte. Tatilde bir yemek kitabından tarif bularak ve birlikte okuyarak yeni bir lezzet denemek, eve aldığınız bir mobilya veya aletin kurulumunu kullanım kılavuzundan birlikte okuyarak yapmak ya da yeni bir kutu oyununun nasıl oynandığını anlatan kurallar kitapçığını okumak da okuma pratiğine katkı sağlayacaktır. Güzel bir ay geçirmeniz dileğiyle!

Dünyanın Sonuna Yolculuk – Doldrums

New Yorklu sanatçı Nicholas Gannon'ın hem yazıp hem resimlediği, dünyada birçok dile çevrilip 14 ülkede yayımlanan iki kitaplık sevilen seri "Doldrums", serinin ilk kitabı. Archer Helmsley ünlü birer kâşif olan büyükannesiyle büyükbabasının türlü gariplikler ve hazinelerle dolu evinde büyümüştür. Kendisi de büyük bir maceraya atılmak için can atar. Fakat aşırı korumacı davranan annesi sebebiyle evinden bile çıkamazken maceraya nasıl atılabilir ki? Archer, büyükannesiyle büyükbabasının bir buzdağında kaybolduklarının haberini alınca, arkadaşları Adélaide Belmont ve Oliver Glub ile Archer'ın büyükannesiyle büyükbabasını kurtarmak için bir plan yaparlar. Fakat hiçbir şey umdukları gibi gitmez. (Can Çocuk)



Okuyan Fil Serisi – Karavan Yollarda

Çocukların okumayı öğrenip kendi okuma deneyimlerine başladıkları zaman keyifle okuyabilecekleri, puntoları büyük, satır araları geniş bir şekilde tasarlanmış bir ilk okuma serisi. Resimli ve özgün hikayeler, kavramsal gelişime yönelik dil kullanımı, okuma becerisini pekiştirirken görsel yorum becerisini de geliştirmeyi amaçlayan bu seriyi biz çok beğendik. Daha önce Kapadokya, Rize, İstanbul, Alaçatı kitaplarını okuduğumuz Karavan Yollarda serisinin son iki kitabı Anıtkabir'i ziyaret edeceğimiz Ankara ile Doğu Ekspresi'ni selamlayacağımız Kars. (Final Kültür Yayınları)

Hayvan Öyküleri Serisi

Kitapları 25'in üzerinde dile çevrilen Jill Tomlinson'ın yedi kitaplık çok sevilen Hayvan Öyküleri Serisi'nin ilk dört kitabını daha önce sizlerle paylaşmıştım. Çocukların keyifle okuduğu Karanlıktan Korkan Baykuş, Evine Dönmek İsteyen Kedi, Hayatı Keşfetmek İsteyen Penguen ve Büyümek İsteyen Goril adlı ilk dört kitaptan sonra serinin son üç kitabı da artık raflarda. Çocuklar bu öykülerle hem hayvanlarla ilgili bilgiler ediniyor hem de büyümek, zorlukların üstesinden gelmek, dayanışmak gibi konular üzerine düşünüyor. Karıncalarla tanışan küçük karıncayiyen Pim'im maceralarını anlatan Karıncanın Ne Olduğunu Bilmeyen Karıncayiyen, bir aile kurmak isteyen çil tavuk Hilda'nın öyküsüyle Pes Etmeyen Tavuk ve sorularına yanıt arayan yavru susamuru Pat'ı anlatan Merak Eden Susamuru 7 yaş ve üzeri çocukların ilgisini çekecektir. (Redhouse Kidz- SEV Yayıncılık)

Kemal'in Kitap Önerisi

Oğlum Kemal ile her gece yatmadan önce mutlaka kitap okuyoruz. Bu köşede onun severek okuduğu, kütüphanemizde ayrı bir yeri olan kitapları da sizlerle paylaşmak istiyorum.

Puyo& Aya

Sizleri yeni bir kitap ve oyuncak serisi ve bu serinin arkasındaki kadın girişimci TUÇE Bakan ile tanıştırmak istiyorum. Bakan, çocuklar için Puyo&Aya isimli bir köpek ve çocuğun maceralarını anlattığı kitap serisini hem Türkçe hem de İngilizce olarak iki farklı dilde hazırlamış. Gerçek hayattan ilham alınarak hazırlanan ve basımında FSC sertifikalı kağıt kullanılan hikaye kitaplarının animasyon filmleri ile GOTS sertifikalı organik pamuk kumaşlar kullanarak üretilen oyuncak, battaniye, yastık gibi yumuşak tekstil ürünleri de bulunuyor. Ürünlerin her birinde karakterlerin önceliği çocukların hayal gücünü geliştirmek, öğrenmelerini kolaylaştırmak, kitap okumaktan ve oyun oynamaktan keyif almalarını sağlamak, uyku esnasında kendilerini huzurlu ve güvende hissetmelerine yardım etmek olsa da, aynı zamanda çocuklarda insan, hayvan ve doğa sevgisinin oluşmasına, insani değerleri benimseyen duyarlı bireyler olarak yetişmelerine de katkıda bulunuyor. Özellikle okul öncesi dönem için önereceğim bu kitaplar hakkında detaylı bilgi ve sipariş için web sitesini ziyaret edebilirsiniz. – www.puyoandaya.com

Editörün Önerisi

SEN DE OKU

Deniz'in Sıfır Atık Kitabı, sıfır atık yaşam tarzını hayatımıza katmanın yollarını okulda geçen sıcacık bir öyküyle anlatıyor. Doğaya zarar veren plastik poşetlerden, su şişelerinden ve pipetlerden kurtulmak, kağıt peçete ve ıslak mendil yerine kumaş peçete kullanmak, kağıt ve plastik bardakları hayatımızdan çıkarmak ve tüketimi azaltmak, geri dönüşüm için çaba sarfetmek gibi önemli konulara değiniyor kitap. Öyküde Deniz ve arkadaşları sıfır atığa ulaştıkları bir proje yapıyorlar. Daha önce Soso'nun Kompost Kitabı'nda çocuklara kompost (doğal gübre) yapımını anlatan yazar Sima Özkan, bu kez de düşünmeden çöpe atılan atıkların, doğanın kusursuz dengesini bozduğuna dikkat çekiyor ve sıfır atık için yapmamız gerekenleri basit bir şekilde Zeynep Özatalay'ın renkli çizimleriyle sıralıyor.

Aktivite Kitapları

Yazın deniz kenarında güneşin dik geldiği öğle saatlerinde gölgede kitap okumayı seviyoruz. Ancak, bu sürenin tamamını kitap okuyarak geçirmiyoruz. Bol bol aktivite kitabı da yapıyoruz. Çiz ve Tamamla ile Alice'in Labirentleri bu yaz plaj çantamızdaydı. Bu kitaplar çocuklara eğlenceli dakikalar vaat ederken aynı zamanda dikkat, konsantrasyon, kalem tutma becerisi ve küçük motor gelişimi konusunda da katkı sağlıyor. (ABM Yayınları)

Huysuz Kaktüs – Tunç Atalay

Özellikle okul öncesi döneme hitap eden Siyah Beyaz Hikaye, İzini Arayan Salyangoz ve Gıdıklanan Elma ile Milo'nun Maceraları isimli kitaplarıyla tanıdığımız yazar ve çizer Tunç Atalay'ın yeni kitabı Huysuz Kaktüs Masalperest'ten çıktı. Kendisiyle hem kitabı hem de yeni projeleri hakkında konuştuk.

Huysuz Kaktüs'ün hikayesi nedir, nasıl doğdu bu kitap?

Huysuz Kaktüs'ün hikayesi sınıfımda ortaya çıktı. Sınıf ortamım bana her zaman ilham kaynağı olmuştur. Yaklaşık üç yıl evvel serbest zaman etkinliğinde çocuklarla birlikte resim yapıyorduk ve kendimi kaktüsün ilk eskizini yaparken buldum. Sonrasında, oracıkta filizlendi ve yavaşça büyüyen gerçek bir kaktüsmüş gibi bir süreç geçirdi. Demlenmiş bir hikaye oldu diyebiliriz.

Hem yazıp hem de çizmek yaratma sürecini nasıl etkiliyor?
Açıkçası her ikisini de birlikte yürütüyor olmak çok keyifli bir durum. Hikayeyi oluştururken zihnimde beliren sahneleri olduğu gibi kağıda aktarabilmek süreci hızlandırıyor ve daha eğlenceli hale getiriyor diyebiliriz.

Huysuz Kaktüs bize ne anlatıyor?
Aslında hikayelerimi mesaj vermek üzerine kurgulamıyorum. Huysuz Kaktüs kitabımı yazarken de bir mesaj kaygısı gütmememe rağmen birlikte bir şeyler paylaşırken karşılaştığımız sorunlara, engellere çözüm üretebilme, ortak dil bulma gibi çok net mesajları olan bir hikaye oldu.

Yeni kitap projesi var mı?
Evet var. Yeni eğitim - öğretim yılının başında, yeni bir hikayeyle çocuklarla buluşmayı düşünüyorum.

Anne

Işığını yansıt

Yazın makyaj yapmak hele ki çocuklarla çocuklar kadar aktifken, akla yatkın bir haraket olmaz, ama kendimizi daha iyi hissetmek ve rahat etmek adına bu birkaç adımı uygulayabiliriz.

1

Öncelikle cilt temizliğimiz çok önemli, yazın güneş ve güneş ürünlerinin yüzümüzde yarattığı tahribatı iyi bir cilt temizliği ile giderelim.

Nuxe Eau De Mousse Micellaire Yüz Temizleme Köpüğü ile sabahları yüzünüzü yıkayarak güne başlayın.

2

Makyaj öncesinde L'Oréal Paris Saf Kil Detoks Maskesi -59,90TL- uygulayarak cildi arındırdıktan, ciltte detoks etkisi yarattıktan sonra L'Oréal Paris Nem Terapisi Aloe Vera -69,90TL- suyu'nu uyguluyabilirsiniz.

3

Gözler ihmale gelmez, cilt tipinize uygun olan bir göz çevresi ürününü yaz kış mutlaka kullanmalısınız. Dermatolog önerisiyle kendinize uygun olanı almanız önemli, aksi takdirde faydadan çok zarar görmeniz kaçınılmaz. Bir öneri; (Teoxane Biyofiteks özelliği ile morluk, siyah halkalar ve gözaltı torbaları üzerine hedeflenmiş cilt mikrosirkülasyonunun aktive olmasını destekliyor. Buzdolabında muhafaza edilerek soğuk olarak titanyum başlığı ile hafif masaj ile uygulanan Teoxane R[II] Eyes, göz çevresindeki kasların rahatlamasını da sağlıyor.Teoxane R [II] Eyes, 640,43 TL)

4

Artık yüzümüzü biraz da renklendirebiliriz. Su bazlı ve güneş koruyucu özellikli renkli nemlendiriciler yaz ayları için hepimizin kurtarıcısı. Sür ve çık. Özellikle leke problemi yaşıyorsanız önerimiz Mesoestetic Pigment 130+ Melan. Tüm gün rengi eşitlenmiş ipeksi bir cilde kavuşup, zararlı güneş ışınlarından da korunabilirsiniz. Ben o kadar da hassas değilim derseniz, Clinique Mineral Güneş Pudrası SPF 30'u kapatıcılığı ve uygulama kolaylığı sebebiyle tercih edebilirsiniz.

5

Ve sonlara yaklaşırken ihtiyacınız olan bir de mascara. Essence Lash Princess Maskara ailesinin yeni üyesi hacim artırma efektli waterproof maskara ile bu yaz kirpikleriniz hiç olmadığı kadar uzun ve dolgun görünecek. -25,85TL-

Ayrıca biraz meraklıysanız bu serinin diğer ürünlerine de mutlaka bayılacaksınız, bizden söylemesi.

Ve tabi ki her annenin çantasında yaz kış mutlaka bulunması gereken, hem dudakları hem de yanakları renklendirip tek hamlede güne hazırlayan Cheek & Lip Duo ARTISTRY STUDIO™ Parisian Style Edition - Rouge. Aspir yağı ve papatya özü içeren ve kolayca yayılarak uygulanan bu formül dudaklarınıza ve yanaklarınıza renkli ve doğal mat dokusu ile canlılık kazandırır. Yanaklarınız ve dudaklarınız için mükemmel uyumlu bir görünümü çabucak yaratmanın pek çok şekli var. -151,30TL-

6

Burada uzun uzun anlatmış olabiliriz ama hepsini uygulamanız 5 dakikanızı alacak.

Eksikleri tamamlayın

Doğuma az bir zaman kala ebeveynlerin heyecanları artar, yapılacak ve alınacak şeyler çoğalır. Ağırlaşan anne adayı bazen neyi nasıl seçeceğine karar veremez. Bunu yapmanın en pratik yolu yakın zamanda doğum yapmış başka bir anneye danışmaktır. Ama aslında her ailenin yaşam tarzı farklı olduğundan bu da pek doğru sonuç vermeyebilir.
Bu sayfalarda size doğumdan sonra elinizin altında olması gerekenlerden bahsederken, annelerden aldığımız geri bildirimleri de paylaşacağız.

Hazırsanız büyüklerden başlıyoruz;

Öncelikle karar vermeniz gereken konuların başında; Bebeğin ayrı bir odası olup olmaması var. Bazı anneler bebeklerini kendi odalarında beşikte uyutmayı daha güvenli ve konforlu bulabilir. "Bu konuyu pek çok kez yazıp çizdiğimiz ve bugünün konusu olmadığı için, tercihinize bırakıp ilerliyoruz." Eğer odası olacaksa; Klasik bir bebek odası takımı almayı tercih edebilirsiniz. Burada önceliğiniz doğal ve sağlıklı malzemeden üretilmiş, sağlıklı ve güvenli markalardan yana olmalı. (Ben 2 yaşına kadar alt değiştirme masası ile çok rahat ettiğim için herkese şiddetle tavsiye ederim, özellikle şifonyer üzerine eklenen parçalı bir tasarım olursa uzun yıllar çok eşyanızı kaldıracak.)

KÜBRA GÜLLAÇ

Beşik tercih edenlerdenseniz, annelerin genel tercihi yükseklik ayarlı park yataklardan yana oluyor. Beşik yaşı geçince en alt seviyeye indirip evin diğer köşelerinde güvenli bir oyun alanı olarak işine devam ediyor. Ama tarzınızdan ödün vermek istemezseniz bir birinden şık beşik modellerinden odanızla uyumlusunu seçebilirsiniz.

Banyo küveti: Bunun için de ayaklı ayaksız pek çok model var ancak eviniz küçük ve yeriniz darsa şişme küvetler hayat kurtarıcı hem yumuşak destekleri sayesinde bebeğinizin hassas vücudu acımıyor kafasını rahatça yaslayıp iki elinizle yıkayabilirsiniz, hem de söndürüp her yere yanınızda götürebilirsiniz.

Stokke Sleepe ilk bakışta yüksek bütçesiyle cazip gelmeyebilir ama doğumdan itibaren anne yanı beşikten, 10 yaşına kadar kullanılabilen bir yatak olduğunu söylersek, fikriniz değişecektir. 10 yıl yatak derdiniz yok.

Bebek arabası: İşte bu çok önemli Günümüzde bebek arabası ailenin statü sembolü olarak da kabul edilir. Aynı bir otomobil alırken olduğu gibi marka ve fiyat skalası oldukça değişken olan bebek arabalarının sağlaması gereken fayda "bebeği güvenli taşıması" dışında bir şey değildir oysa ki. Bütçenizin el verdiği ölçüde istediğiniz modeli seçebilirsiniz, ancak uyarmamız gereken birkaç nokta var. O araba her zaman alışveriş merkezinin zemininde yağ gibi kaymayacak, bizim cadde ve sokaklarımızdaki tümsekleri ve yokuşları göz önünde bulundurun. Bagajınızın büyüklüğü, asansörünüzün genişliği, evde duracaksa bütün sokağın pisliğini topladıktan sonra nereye konacak, kapının önünde yeterli alan var mı? Bebeğinizi taşırken rahatça açıp kapanacak mı? Parçalanıp çoğalır mı? Vs. kendi düzeninizi tasarım harikasının üzerinde tutup süslü laflara kanmamanızı tavsiye ederiz. Evet çok güzeller ama biz o güzelliklere servet yatırıp, 3 ay sonra bu çok kullanışsız diyerek baston pusetle güzelliğine gölge düşüren nice anneler gördük. Parents olarak bebek arabasında en önemli kriterimiz 2 yaşına kadar bebeğin yüzünün ebeveyne dönük olarak kullanım sağlıyor olması. 2 yaşına kadar dışarıda bebeğinizle iletişimin önemi büyük.

Araç koltuğu: Otomobiliniz varsa şart o yüzden mutlaka travel sistem bir bebek arabası almanızda fayda var.
Bebek çantası, termosu vs. gibi ürünleri de yazabiliriz ama hali hazırda kullandığınız büyük omuz çantalarınız minik bebeğinizin eşyaları için yeterli olacaktır. Korkmayın ve abartmayın, fazla fazla eşya taşıyıp hamallık etmenize gerek yok. Ama çok şık modeller var anne olduğumuz belli olsun derseniz buyrun

Giyim

• Mevsime uygun 8-10 adet günlük tulum (Yenidoğan, 0-3 ay)
• Kısa ve uzun kollu body 8-10 adet (Yenidoğan, 0-3 ay)
• Patikli pantolon 8-10 adet (Yenidoğan, 0-3 ay)
• Tek parça tulum pijama 4-5 adet (Yenidoğan, 0-3 ay)
• Bebek eldiveni (kendini çizmemesi için)
• Bebek çorabı
• Bebek beresi
• Bebek havlusu ve bol bol muslin bez
• Kış bebeği olacaksa evde rahatça giydirip çıkarabileceğiniz yumuşak yelekler. Dışarısı için de polar hırka üzerine mont yelek tercih ederseniz, Türkiye'nin kışını düşünecek olursak ve sürekli kapalı alanlara girip çıkarken üstünü çıkartıp tekrar giydirmeniz için çok pratik olacaktır.

*Bu dönemde çok hızlı büyüdükleri için, indirim zamanlarını takip edip ileriki aylara göre de giyim alışverişini yapmanızda fayda var.

Beslenme

Mimijumi: Tasarımcılar, anneler, fizikçiler ve emzirme uzmanları bir araya gelerek aynı zamanda özel yapısı ile emzirmeyi destekleyen bu biberonu tasarladı.

• Emzik (damaklı ve damaksız yenidoğan için. Bebek hangi türü kabul ederse)
• Emzirme önlüğü
• Emzik saklama kutusu
• Emzik tutucusu
• Biberon 3-4 adet (Özellikle eğer sezaryen doğum olacaksa sütünüzün hemen gelmeme ihtimaline karşı elinizin altında yeni doğan bebeğe uygun anne memesi örnek alınarak hazırlanmış bir biberonunuzun olmasında fayda var, nasıl olsa ilerde de mutlaka ihtiyacınız olacak.)
• Biberon temizleme fırçası.(Eğer çok biberon kullanıyorsanız sterilize makinesi de oldukça kullanışlı.)

Bakım

• Ateş ölçer
• Tırnak makası ve Törpü
• Saç fırçası
• Burun aspiratörü
• Bebek Bezi (Bebeğin doğum kilosuna göre)
• Pişik Kremi
• Alt değiştirme pedi
• Yeni Doğan Islak mendili (Doktorlar ve anneleri ortak noktada buluşturan en saf marka Uni Baby oldu.)
• Bebek şampuanı
• Bebek losyonu
• Bebek yağı
• Bebek deterjanı ve yumuşatıcısı

Sizin için

• Emzirme Sütyeni 3-4 adet (Kendi bedeninizden en az 2 beden büyük olmalı)
• Emzirme gecelik ve sabahlık 3-4 adet
• Lohusa kilodu
• Doğum sonrası pedi
• Doğum sonrası krem
• Göğüs Ucu Kremi
• Göğüs pompası
• Göğüs pedi
• Göğüs kalkanı

Oda Eşyası – Nam-ı Diğer "Çeyiz"

- Bebek yatağı
- Koruyucu alez
- Nevresim takımı 2-3 adet
- Yatak kenar koruyucu
- 2 adet pamuklu battaniye (bebeğin yatak dışında yattığı yerlere sermek için)
- 2 adet penye battaniye
- 2 adet yün battaniye
- Muslin örtü 5-6 adet
- Mevsime göre müslin uyku tulumu ve kalın uyku tulumu- (Böylece yorgana gerek kalmıyor, üstünü açtı sorunu da ortadan kalkıyor. Her yaşta kullanın rahat edin.)
- Omuz örtüsü
- Ağız Bezi 20 adet
- Kamera veya Telsiz (Eğer eviniz büyükse iyi bir yardımcı.)
- Dönence- uzmanların fazla önermediği bir şey olsa da bazı evlerde hayat kurtarıcı oluyor. Doğumdan sonra çocuğunuzun duygu ve hareket durumuna göre almanız daha doğru. Ya da ışıklı müzikli uyku arkadaşlarını da tercih edebilirsiniz. Eğer kolik bir bebekse onlar için özel üretilmiş ürünleri seçmelisiniz.

*Nem makinesi (Bazı listelerde mutlaka vardır ama doktorunuz önermeden almanıza hiç gerek yok.)

My Pet Blankie
Hem battaniye hem uyku oyuncağı.
(Çok çeşit ve farklılık arayanlar **www.keyifbebesi.com**'a bakmadan karar vermesin)

Posh Baby
by momeasy

Chakra'nın bebek ürünleriyle tüm ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.

Yüzde 10'luk eğim sayesinde bebeklerde oluşabilecek reflüyü engellemeye yardımcı olan Junior Yatak ile **Bambi**, minikleri günün her saatinde daha güvenilir ve konforlu bir uyku ile buluşturuyor.

Annelere Sorduk

Hamileyken bebek alışverişini abarttım

Çok fazla alışveriş yapmadım ve aldıklarımı hep kullandım

Aldığım pek çok şeyi kullanmadım

Takip ettiğiniz Annelerin en çok kullandıkları ve hiç kullanmadıkları

Mama Sandalyesi'ni 6 yaşına kadar kullandım.
Bebek telsizini hiç kullanamadım.
Özge Selçuk Bozkurt

Oyun halısı ve pilli salıncak en çok kullandıklarım. Kullanmadığım hiçbir şey olmadı, 3 çocukla herşey ihtiyaç.
Ece Kumkale "Hassasanne"

Benim en çok kullandığım telsiz, sesli kitaplar ve ahşap oyuncaklar, oyun halısı ve salıncak da almıştım ama kullanmadım.
Ayşegül Bayındır

Mama Sandalyesi, Oyun halısı ve emzirme yastığı en çok kullandıklarım, kullanmadığım ise telsiz ve dönence
Pelin Özcan

En sevilen markalar anketinde ise annelerin tercihleri şaşırtmadı. İlk 10'da yer alan markalar.

- Mustela
- Sebamed
- Unibaby
- E-Bebek
- LCW
- H&M
- Prima
- Avent
- Kraft
- Chicco

Biz çocukken... neler yaşadık.. Psikolojimiz bozulmadı...

Ebru Zorlutuna
Uzm. Psikolog

Çocukluğunuzdaki ortam, anne baba tutumu, çevre etkisi çok farklıydı. Bazı anne babalar "biz çocukken çok terlik ya da tokat yedik. Psikolojimiz bozulmadı" derler. Çocukluk döneminde yaşananlar her insanın ruhunu farklı etkiler. Kimi yaşadığı olumsuz anıları tolere edebilirken kimisi ise tolere edemez. İkiz kardeşler düşünüldüğünde onları yetiştiren anne babaların tutumları aynıyken her ikisi de farklı etkilenebilir. Aynı evde yaşanan bir travmada ikizlerden birisi daha az etkilenip bir süre sonra kanayan yarası yani travması kendiliğinden iyileşebilir. Bir diğer ikiz ise travmanın etkisini daha şiddetli yaşayıp ancak psikolojik destek sağlandığında iyileşme gerçekleşebilir. Her birey biriciktir ve yaşadıkları da kendine özgüdür. Anne babaların "terlik yedik psikolojimiz mi bozuldu" söylemleri şimdiki çocuklarımız için ağır bir travma olabilir. Bunu söyleyen anne babaları düşündüğümde aslında çaresiz olduklarını da görüyorum. Anne babalar kendilerini çaresiz hissettiğinde en kolay bildiklerine başvururlar. Onların hali hazırdaki en kolay bildikleri ise kendi anne babalarından öğrendikleridir. Anne babamızdan bir çok şey öğreniriz. Yetişkin hayatımızda öğrendiklerimizi filtreleyemediğimizde bir takım sorunlar da yaşayabiliriz. Bu sadece anne babalıkta değil bir çok kimliğimiz de problemler yaratabilir. Anne babalığınızı düşündüğümüz de çaresiz kaldığınızdaki tepkilerinize bir bakın. O tepki size mi ait yoksa anne babanıza mı? Çocuğunuzun bazı davranışlarına göz yumup ilgilenmediğinizi düşünelim.

Çocuğunuz kendini fark ettirmek için davranışın şiddetini arttırsın. Siz o zamana kadar bir çok mesajını almayıp bir anda patladınız diyelim. Belki işiniz vardı.. Belki gününüzde değildiniz. Ama baştan sınır çizmeyi değil ansızın patlamayı tercih ettiniz. Çünkü sorunların genellikle böyle çözüldüğünü görmüş olabilirsiniz. Belki babanız da böyleydi. Susar susar birden patlar ve sorun çözülürdü. Ardında ruhu yaralı bir çocuk kalırdı. Anne babalar genellikle şöyle der: "Son ana kadar sabrettim. Gerçekten vurmak istemedim. Ama sabrımı taşırdı. Çaresizlikten yaptım." Bu annenin çaresizliği çocuğun sorunu değildir.

Çocuk yetiştirirken zorda kaldığınız durumlardaki tepkileri sorgulayın. Bu tepkiler kime ait? Size mi sizi büyüten kişilere mi? Dilinizdeki "biz çocukken şunları yaşadık. Bir şey olmadı." Söylemi kime ait? Size "Yaşanan olumsuz anıları normalize et ya da duygularını bastır" mesajı verilmiş olabilir mi?

Biz çocukken...

Anne babalar çocuğun "imdat çağrısını" kendilerini çaresiz hissettiği durumlardan anlamalıdır. Bir çocuk anne babasını yıldıracak ya da bezdirecek kadar davranışın şiddetini arttırıyorsa mesajının gitmediğini düşünür. Mesaj anne babasına ulaşana kadar şiddetini arttırır. İşte bu durumlarda anne babalar ikiye ayrılır. Çocuğunun mesajını algılayan ve geribildirimde bulunanlar. Çocuğun mesaj kanalını kapatan ve görmezden gelen ya da ne yapacağını bilemeyenler. İkinci durumdaki anne babalar çocuğundan bahsederken sürekli şikayet ederler. Onlar için çocuğunun hiç bir olumlu özelliği yoktur ya da çok azdır. Onları da nadiren yaparlar. Çocuğundan sürekli yakınan anne babalar aslında en çok yardıma ihtiyacı olan anne babalardır. Ancak bu anne babalar sorunun kaynağının kendi olmasından son derece rahatsız olurlar. Çocuklarını psikoloğa götürdüklerinde kendileri pek görüşmek istemezler. Onlara göre psikolog sadece çocukla görüşüp sorunu çözmelidir. Anne babanın yarasına dokunup yüzleştirmemelidir. Biz bunlara dirençli anne babalar deriz. Aslında en çok onların ihtiyacı vardır yardıma.. Onlar yardım kanalına girdiğinde çocuk belki de kendiliğinden düzelecektir. Bizim en çok emek verdiğimiz anne babalar dirençli olanlardır.. Kendiyle yüzleşmemek adına direnç gösteren anne babalar her daim yakınabilir.

Alet çantanızda bulunması gerekenler

"Biz çocukken" ile başlayan cümlelerinize tekrardan bakın... Bunları söylemek olayları çözmekten çok direnç göstermenize neden olur. Yapılacak en güzel şey anne babalıkla ilgili becerilerinizi geliştirmektir. Aynı zamanda en önemlisi zorda kaldığınızda en iyi bildiğiniz olumsuz tepkilerinizi sorgulamanızdır. Bu tepkiler kime ait? Size ait değilse çocuğunuzu yetiştirirken kendi tutumlarınızı geliştirmeye çalışın. Bunun için de destek almaya direnç göstermeyin. "Biz çocukken" ile başlayan cümleleriniz çocuğunuzun sadece ruhunu beslesin...

"Okursa sever"

Davis & Elkins Üniversitesi, Pazarlama ve İş Yönetimi Bölümü ile Güzel Sanatlar Bölümü'nden çift diploma alarak mezun olduktan sonra profesyonel iş yaşamına Amerika'da başlayan **Nurgül Şenefe**, 2007 yılında kurduğu ZNN Network Danışmanlık ve İçerik Ajansı ile başta yayıncılık sektörü olmak üzere, strateji danışmanlığı, özgün içerik üretimi, yurtdışından içerik tedariği, promosyon yayınlar, format geliştirme, lisanslama ve telif hakları alanında hizmet verirken, bu süreçte çocuk kitapları ve içerikleri ile ilgili olarak geniş bir bilgi birikimi edinmiş ve bu alandaki önde gelen danışmanlardan biri haline gelmiş. Aldığı PDR ve yaşam koçluğu gibi eğitimlerle kendini çocuklar ve annelere faydalı olmaya adayan Nurgül Şenefe ile çocuk kitapları ve daha pek çok konu hakkında konuştuk.

Sizi biraz tanıyabilir miyiz? ZNN Network neler yapıyor?

Znn network 12 yaşında bir şirket. Amerikada başlayan bir kurumsal yaşamım vardı sonra kendimi buraya transfer ettim, hep çocuk ve kadına yönelik bişeyler yapmak istemiştim sivil toplum kuruluşlarında da aktif rol alıyordum ama yetersiz kaldığını hissedince kendi şirketimi kurup, çocuğa, kadına, öğretmenlere fayda sağlamak için yola çıktım. Znn Network telif hakları ajansı olarak ortaya çıktı aslında ama bilgi birikimimle sektörün de derinlerine indiğimde çok kısıtlı bir alan oldu benim için. Pek çok araştırma yaptım ve 2. yılımızda açığı fark edip, çocuk yayınlarında uzman olmaya karar verdik. 2009 yılında ilk olarak Bolonya kitap fuarına gidip Türkiye'de çalışabileceğimiz yayınevlerini belirledik. Çocuk pazarına girince tabi ki çizgi film, karakter giydirme, lisanslama gibi pek çok alanın da kapıları açıldı. Benim en favori alanımsa resimli çocuk kitapları. Çok beğendiğim ama yayıncıları yöneltip pazara kazandıramadığım çok fazla kitap oldu. O arzu ile Arpa Kitap'ı kurduk, henüz çok yeni ama çok satan değil uzun satan olma yönünde doğru kitaplarla ilerlemek istiyoruz.

Kitapları nasıl seçiyorsunuz?

Her yayınevinin sahibine göre bir rengi vardır. Arpa Kitap'ın da duruşu benim misyonumla bağlantılı. Benim misyonum da "Çocuğun kişisel gelişimine katkı sağlayabilmek." Temel değerlerle ilgili, evrensel değerlerle ilgili öğretileri çocuklar belli bir yaşta kazanmak zorunda. Benim seçtiğim kitaplar hep bu yönde, sıkıcı ve öğretici değil ama resmiyle yazısıyla alt metinde bu mesajları barındıran kitaplar. Önyargı demeden önyargıyı, empati demeden empatiyi anlatıyor.

Mesela sadece bir resimli kitapla, çocuğun hayaline bıkmadan usanmadan ulaşmak için koşması gerektiği mesajı verilir.

Kitap okumayı hiç sevmeyen çocuklar için ne yapabiliriz?
Çocuğun doğduğu andan itibaren kitaba maruz bırakılması gerekiyor. Kitapla ilgili çocuğa belli etiketlemeler yapılması gerektiğine inanıyorum. Kitap deyince keyif, eğlence, başka bir dünya vb. algısı oluşmalı çocukta. Özellikle anne çocuğu daha iyi tanıyıp çocuğun mizacına yönelik uygun içeriklere yönlendirebilir. Kendi okuma yazma öğrenmeden önce çocuğa sürekli okuyarak yeni dünyaların kapıları açılmalı. Özellikle 8-9 yaş ve ergen döneme geçtiklerinde kitap okumada düşüş olabiliyor. Çocuklar akademik olarak çok yoruluyorlar, aldıkları eğitim yaşlarının üzerinde, ödevleri de bilgisayar ortamında olunca teknolojiyle daha haşır neşir olmaları sağlanıyor. Çocuktaki otokontrolümüz de azalıyor. Ebeveyn olarak sürekli çocuğu denetlemek zorunda kalmak bizleri zorluyor. Ayrıca artık görsel dünya o kadar zengin ki, her şey 4 boyutlu, çocukların algıda seçicilikleri yüksek, kitaplardan ve durağan şeylerden çabuk sıkılmalarının nedeni de o. Dünya'daki yayınevlerini ve yayınladıkları kitapları sürekli inceliyorum, son yıllarda bu konudaki gözlemim, formatlarda hızlı bir gelişim olduğu. Bir kitap uzun yıllar tekrar tekrar basılabilirdi ama artık her sene yenilenmesi gerekiyor, görsellerin eskidiği hemen anlaşılıyor. Teknoloji ne kadar ilerliyorsa, kitapların da o kadar yenilenmesi gerekiyor.
Bugün, tabletteki o renkli dünyayı gören çocuğu besleyecek nitelikte illüstrasyon yaptırmak şart.

Peki yerli yayınlarımızı nasıl buluyorsunuz?
Bu özellikle üzerine çalıştığım bir konu. ZNN olarak bu konuda yıllardır büyük bir birikimimiz oldu. Evet yayınevleri ile çalışıyoruz ama biz öğretmenlere ve velilere ulaşıp bu birikimi aktarmak istiyoruz. Ayrıca editörler, yayıncılar ve çizerlerle de yapmak istediğimiz çalışmalarımız var. Yurtdışında yayınevinde çok titiz bir ekip çalışır, özellikle çocuk kitapları konusunda uzmandırlar. Türkiye'de işleyiş bu şekilde değil. Genellikle biz üreten olmaktan ziyade telifini alıp burada Türkçeleştirme işini yapan oluyoruz. Gene de pazarda güzel bir ivme olduğunu düşünüyorum.

Okuma oranlarında nasıl bir ivme görüyorsunuz? Çocuk kitapları pazarında böyle bir yükseliş varken okumaya teşvik etmek için ne gibi çalışmalar yapılmalı?
Yayıncılık Türkiye'de oldukça zor. Örneğin, farklı firmalardan ayakkabı, süt vb. gibi taleplerde bulunulmazken, yayınevlerinden sürekli ücretsiz kitap talep ediliyor oysa yayınevlerinin öyle bir gücü yok. Büyük resme bakacak olursak, son dönemde MEB okullarda kütüphane sayılarını arttırma kararı aldı. Kütüphaneler Genel Müdürlüğü 0-3 yaş için kütüphaneler açmaya başladılar, bunlar güzel adımlar. Mesela ABD'de bir yayınevinin iki büyük pazarı vardır, okul pazarı en büyük pazardır diğeri de kütüphanelerdir, esas gelirlerini bu şekilde kazanırlar. Bizde de yavaş yavaş özel okulların çoğalmasıyla pazarda bir hareketlenme yaşanıyor ama halen olması gereken ölçekte değil. Kitap kamusal bir hak değil henüz bizde. Olması gerektiği gibi çocuğa ulaşmıyor. Her çeşit kitaba ulaşılabilir olması gerekiyor oysa ki. Bize düşen görev ise çocuğu çok küçük yaşlarından yaşına uygun kitapla buluşturmak. Bu da imkanı olmayanlar için bile, söylediğim 0-3 yaş kütüphaneleri ile mümkün olmalı. Yumuşak kitaplar, sesli kitaplar, kalın kitaplar ile kitap çevirme algısını oluşturmalıyız.
3 yaşından sonra da gene farklı formatlarla çocuğu besleyip, seçici olmalı ve bıkmadan sıkılmadan okuma saatleri yapmalıyız. Keşif duygusuyla dünyaya gelen çocuğa keyifli ve keşfedilecek bir şey verdiğinizde zaten otomatik olarak keşfetmek isteyecek. Doğru zamanda doğru materyal vermek çok önemli.

BİLİNÇLİ ALGIDA EKSİKLİKLER VAR!

Anneler doğru kitabı nasıl seçebilir?
O konuda da annelerle söyleşiler yapıyorum. Bir kitapta nasıl bilinçli farkında olabilirim, bir resmin bir cümlenin çocuğun aklında nasıl bir yer edineceği ve kitaplarda nelere dikkat edilmesi gerektiği konularında da çalışmalar yapıyorum. Anne de bu konuda araştırıp kendini geliştirebilir aslında.

Siz nasıl bir annesiniz, annelere ne önerirsiniz?
Kızım şu an 11 yaşında. Onu doğru analiz etmeye, nerelerde güçlü nerelerde zayıf olduğunu anlamaya çalışıyorum ve öğretmenleriyle işbirliği yapıyorum. Yeteneklerini keşfetmeye yönlendiriyorum. Okula gidince benim işim bitti demiyorum. Yaşamında spor ve sanat olmalı mutlaka. Çok mükemmel ya da profesyonel olmasına gerek yok yeter ki keyif alsın, yaşam şekli olarak benimsesin. Bir de günümüzde kimyasal tehdit altında olduğumuz için, sağlıklı beslenme ve çevre bilincini vermemiz şart. Bunlar olduktan sonra da gerisi gelir diyorum.

ÇOCUĞUMA VERMEK İSTEDİĞİM EN ÖNEMLİ ÖĞRETİ "NE OLURSA OLSUN MUTLU OL!"

Şehirden kaç Doğada çoş!

Siz de haftasonu gelse de çocuklarla keyifli bir etkinlik yapsak, yeşil alanlara kendimizi atıp gönlümüzce eğlensek derken, sahillerin kalabalığı, trafiğin yoğunluğu ve egzoz zehirlenmesi sebebiyle kendinizi gene klimanın esiri edenlerden misiniz? Evet kesinlikle yalnız değilsiniz, sizinle aynı durumda o kadar çok aile var ki, çocuklar yeşile basamadan, tavukları bile ekrandan tanıyarak büyüyorlar. Peki size artık arayışlarınıza son verecek, çocuklarla hem eğlenip, hem ayaklarınızı uzatıp keyif yapabileceğiniz, dilerseniz çocuklarınızı hayvanlarla tanıştırıp, tüm gün keyif yapabileceğiniz bir mekan olduğunu söylesek...
Evet doğru okudunuz, şehrin içinde doğayla baş başa olup, sağlıklı aktivitelerle gününüzü geçirmeniz mümkün.

Burak Memişoğlu

Nerde mi?
23 Nisan'da kapılarını açan Park Of İstanbul Çekmeköy'de 200 dönümlük orman alanında ziyaretçilerini bekliyor. Biz de ilk fırsatta buraya kaçanlardan olduk ve Park Of İstanbul Doğa ve Yaşam Kompleksi Yönetim Kurulu Başkanı Burak Memişoğlu'na İstanbul'a böyle bir alan kazandırdığı için hem teşekkür ettik hem de Parents anneleri için merak ettiklerimizi sorduk, öğrendik.

Öncelikle POİ'de aileleri neler bekliyor? Sizi böyle bir yer açmaya yönelten ne oldu?
Burası bir doğa ve yaşam kompleksi, henüz çok yeni olmasına rağmen şehrin en uzak noktalarından bile insanlar buraya geliyorlar. Bizim burayı açarken çıkış noktamız insanları şehrin içindeki kaos ve alışveriş merkezi mahkumluğundan kurtarmaktı. Tabi yanlış anlaşılmasın hepsi ihtiyaç ve gerekli ancak insanların eğlenceleri kapalı mekana sıkışmasın diyerek yola çıktık. Örneğin, POİ'ye sabahın erken saatlerinde giren bir aile, yürüyüşünü yapıp kahvaltısını edebilir, ardından dilerse yaklaşık 60 farklı türden 350 hayvanın yaşadığı hayvanat bahçesinde rahat rahat gezip, her hayvanın geçmişi ve özellikleri hakkında bilgi edinip hatta besleyerek zaman geçirebilir. Ardından öğlen yemeğini isterse seçkin menüsüyle hizmet veren restaurantımızda ya da kendin pişir kendin ye alanında keyfince yapabilir. Sonrasında tekrar spor zamanı. Küçük çocuklar için özel olarak tasarlanmış ip parkurunda çocuklar eğlenirken, büyükler de hemen üst tarafta konumlandırılmış zipline ve ağaç parkurlarında birbirleriyle yarışıp zor olduğu kadar keyifli parkurlarda kalori harcayabilirler.
Ve daha pek çok etkinlikle gün boyu kesintisiz eğlenip keyif yapabilirler.

Biz anneler için böyle yerlerdeki en önemli şey güvenlik. Peki bunu nasıl sağlıyorsunuz? İp ve ağaç parkurlarının güvenliğinden nasıl emin olabiliriz?
Bu konulardaki desturum, "Kendime reva görmediğimi başkasına da görmem." Parkurlarımız Alman bir firma tarafından Dünya Standartlarına göre hazırlandı ve periyodik bakımları gene aynı şirket tarafından yapılıyor.

Hayvan severlerden tepki aldınız mı?
Öncelikle şunun altını çizmek istiyorum, hayvanat bahçesinde yaşayan hayvanların ömrü doğal ortamında yaşayan hayvanların

ömründen en az 3 yıl daha uzun. Sorunuza gelecek olursak, evet tepki alıyoruz, burayı gezip görenlerden de tepkiler alıyoruz ama biz bu hayvaları bugün bıraksak bu sefer de "Yazıklar olsun size, hayvanlara sahip çıkamadınız mı?" diye tepki alırız. Yani herkesi aynı anda mutlu etmek imkansız. Ayrıca buradaki hayvanların hepsinin bir hikayesi var, bakıma muhtaç hayvanlar çoğu. Örneğin ayı Silva, prematüre doğmuş ve annesi tarafından öldürülmek üzereydi biz alıp aylarca küvözde bakımlarını yaptık, şimdi bahçede rahatça gezip oynuyor. Yada bir devekuşumuz var çenesi kırılmıştı biz tedavi ettirdik şimdi iki arkadaşıyla o da misafirimiz. Yavru

"KONTROL SİZDE OLACAK AMA ÇOCUK ÖZGÜR OLACAK."

kaplanlarımızın ayrı bir aile dramları var onlar da ameliyat geçirip bakımları yapıldıktan sonra buraya yerleştiler. Ve buna benzer pek çok hikayemiz daha var. İnsanlara neyi neden yaptığımızı açıklayınca sorun kalmıyor. Biz burada hayvanlara titizlikle bakıyoruz, biyoloğumuz veterinerimiz eşliğinde sevgiyle bakılıyor, en vahşi bildiğiniz hayvanın bile burda bakıcısına ya da biyoloğumuza koşarak sarıldığını görebilirsiniz. Buradaki hayvanların hemen hepsi barınaklardan alınmıştır, parayla alıp getirdiğimiz hayvan yok burada. Örneğin kişi evde papağanına bakamıyor tavşanına bakamıyor onları da kabul ediyoruz. İnsanların gelip burayı görmesini istiyorum. Anlatmakla olmuyor çünkü.

Neden Çekmeköy'ü tercih ettiniz?
İstanbul'un en temiz havasına sahip 1. Bölge Çekmeköy.

İlerleyen dönemde ne gibi planlar yapıyorsunuz?
Pek çok projemiz var, Vakıf ve STK'lar ile aktif ilişki halindeyiz. Yakın zamanda down sendromlu çocuklarımızı burada ağırlayacağız. Buraya ticari olarak baktığımız gibi aynı zamanda maksimum faydayı sağlamayı da amaç edindik. Ayrıca okullarla da çalışmalarımız olacak. Çeşitli workshop alanlarımız da olacak.

Ücretlerinizin pahalı olduğu şeklinde yorumlar var buna ne diyorsunuz?
Burda hali hazırda çok ciddi bir yatırım var. (Ekonomi dergisi olmadığımız için telaffuz etmiyoruz) 100'e yakın çalışan ve 350'ye yakın hayvan var, burada her şeyi layığıyla yapıp hizmet kalitesini koruyabilmek için olabilecek en makul fiyatlandırmayı yaptık. Ayrıca buraya yaya olarak girip ücret ödemeden dilediğiniz gibi yürüyüş, koşu vs sporunuzu yapabilirsiniz,

ya da dışardan her türlü yiyecek içeceğinizi getirip günlük vereceğiniz cüzzi bir kamelya kirasıyla istediğiniz kadar vakit geçirebilirsiniz. (Ayrıntılı fiyat bilgisine www.parkofistanbul.com) adresinden ulaşabilirsiniz.

Burasıyla ilgili aldığınız en güzel yorum ne oldu?
Yan sitedekiler "Bizi dört duvar arasından kurtardığınız için teşekkür ederiz." yazan bir pankart açmışlardı, çok hoşuma gitmişti. Sonuçta burası ıssız ve yaşlı bir ormandı, sadece bir yıl ıslah çalışması yapıldı. Ağaçları saran sarmaşıklar temizlendi, sağlıklarına kavuşturuldu, hasta ve kesilmesi gereken her bir ağacın yerine 10'ar adet fidan dikildi. Hem çevre sitelere hem ormana faydalı olan çalışmalar yaptık.

Okuyucumuza başka neler söylemek istersiniz?
Tüm gençlerimize ve ailelere görmedikleri yerleri gezip görmelerini öneriyorum. Memleketimizin her köşesinde ayrı güzellikler, her bir yerinde ayrı eğlence imkanları mevcut, kendilerini kapalı alanlara mahkum etmesinler, doğada eğlencenin sınırı hayallerinizle sınırlı.

Hamilenin plajla imtihanı

Daha başlığı okurken yüzünüzde bir gülümseme belirmiştir. Ya alaycı ya da anladığını gösteren bir gülümseme. Bu yaz tatilini sahilde geçirmeyi planlayan, karnı belirginleşmeye başlamış anne adayları önce rahat bir nefes alsın. Plajda ne giyeceğim paniğinden önce şanslı olduğunuzu hatırlayın. Fazla bir şey giymek zorunda olmadığınız bir mevsimdesiniz. Diğer avantajınız ise herkesin hamile olduğunuzu ve dolayısıyla hayatınızda, nasıl göründüğünüzden daha önemli işler olduğunu bilmesi. Tatile rahatlamak, dinlenmek için çıkıyoruz, yeni dertler edinmek için değil ama ben hamileliğimde de tarz sahibi görünmek isterim diyorsanız bir kaç noktaya dikkat ederek bunu yapabilirsiniz.

İlk adım aksesuarlara önem vermek. İster plaj olsun, ister ofis, aksesuarları kıyafete karakter katmak için kullanırız. Giydikleriniz sade bile olsa aksesuarlarla tarzınıza dikkat çekebilirsiniz. Büyük hasır bir şapka, düz siyah bir mayoyla giydiğinizde bile fark yaratmanızı sağlamakla kalmaz, kendinizi Amalfi sahillerinde hissettirir. Bir taşla iki kuş. İyi görünmek ve hissetmek sadece bir aksesuarla mümkün olur. Şapkanızı seçerken tarzınıza göre minimal, doğal, klasik, romantik, bohem gibi alternatifleriniz olduğunu unutmayın.

Tek dokunuşla tarz sahibi görünmek için kullanabileceğiniz diğer aksesuarlarda ilk akla gelenler plaj çantası, güneş gözlüğü ve terlik. Plaja takı takmak kulağa kullanışlı gelmese de hasır, rafya, ahşap gibi doğal malzemelerden bileklik, küpe ve kolyeler özellikle kimonoları tamamlıyor. Plaj havlusu da artık hak ettiği değeri görmeli.

Aksesuarlarınızı seçerken önce nasıl bir tarz istediğinizi düşünün. Doğal ve klasik görünmek istiyorsanız saydığımız tüm bu aksesuarları bu şekilde seçerek göze hoş gelen bir bütün yakalayabilirsiniz. Bunun için hasır anahtar kelimeniz olmalı. Hasır şapka, çanta, hatta terlikler. Eğlenceli bir tarz yakalamak istiyorsanız, renkli, desenli aksesuarlar düşünebilirsiniz. Çiçek ya da boncuk işli sandaletlerle bu görüntüyü tamamlayabilirsiniz.

Takı kullanmak istiyorsanız doğal bir malzemeden olduğuna emin olun ki ne güneşten, ne denizden, ne de güneş kreminden etkilenmesin. Tabii küçük çocuğu olan bir hamile iseniz takıdan tamamen uzak durmakta fayda var.

Mayo ve bikini seçimi en zorlusu gibi görünse de, burada da bir kaç noktaya dikkat ederek işin içinden çıkabilirsiniz. İlk olarak kararınızı verin hamileyken bikini giyecek misiniz? Kimimiz hamile karnımızı gururla sergilemek isterken, kimimiz bunun daha özel tutulması fikrindeyiz. Siz hangi gruba giriyorsunuz? Bikini giymeye karar verdiyseniz işiniz daha kolay. Bikini üstünüzün toparlayıcı olduğuna dikkat etmelisiniz. Bunun için boyundan bağlı ya da askılı modeller uygun olacaktır. Bikini altınız ise karın bölgesini rahatsız etmemek için yüksek belli olmamalı. Ancak karnınızı kapatsın istiyorsanız, o zaman hamile giyimine uygun bir bikini almalısınız. Hamile bedeni düşünülerek üretilen bu modeller sizi sıkıntıya sokmaz.

Mayo giymeyi düşünüyorsanız, 4.aydan itibaren hamilelere özel üretilen mayolardan seçim yapmanız gerekir. Seçim yaparken üst bölgeye dikkat çeken detaylara sahip mayolar seçerseniz sadece karnınız değil, siz de dikkat çekersiniz.

Plaj şıklığının en önemli parçası plaj kıyafetidir. Elbise, pareo, kimono, şort/tişört, tunik gibi parçalar arasından seçim yapabilirsiniz. Bunu yaparken yine nasıl bir tarz istediğinizi düşünün. Bohem tarz için kimono, doğal tarz için tunik, spor görünmek için şort/tişört ikilisini seçebilirsiniz.

Tabii bunların hepsinden daha önemlisi güneş kremini ve suyu eksik etmemek. Güneş kremi ve suyun koruduğu bir cilt tarzın olmazsa olmazı. Cilt sağlıklı olmadığında ne tarz giyinirsek giyinelim plaj şıklığı sağlamak mümkün olmuyor.

Koton

Penti

Koton

Prada

GT Night

Penti

Koton

Penti

Penti

Penti

Benetton

D&C

Deichman

NetWork

Tchibo

Deichman

Tchibo

Koton

Eğlence

Sisin Arkasındaki Güzel: **San Francisco**

Bir anda çöken sisi, dünyaca ünlü Golden Gate Köprüsü, yokuşlarını süsleyen tramvayları, eklektik mimari yapısı ile San Francisco'yu ailece birlikte gezip görüp keşfedelim!

Canan Demiray
gezgorkesfet.com'un kurucusu
Aile Tatili Tasarımcısı
canan@gezgorkesfet.com

Biz ailece çocukların yaz kampı için geldik, neredeyse San Francisco'nun yerlisi olduk çıktık. Durum böyleyken San Francisco planı yapmak isteyen aileler için öneriler hazır. Havadan sudan başlayalım mı?

Sis, rüzgar ve farklı bir yaz

İstanbul'da nemden sıcaktan bezenleri bekleriz. San Francisco'nun havası, Pasifik Okyanusu'nun serin akımlarından, körfezin kuzey ve doğusundaki sulardan ciddi şekilde etkileniyor. En sıcak yaz günü 24 dereceyi bulsa da rüzgara hazırlıklı olmalısınız. Tshirtle çıktığınız günün sonunda montla eve dönebilirsiniz. Sis ise öyle bir rutin ki San Franciscolular ona isim takmış, Carl diyorlar.

Nereye nasıl ulaşılır?

San Francisco'yu gezmenin ve keşfetmenin birçok yolu var. Tramvay ve metro gezeceğiniz bir çok yere ulaşım kolaylığı sağlasa da gecikmeleriyle ünlü. Bisikletli taksiler özellikle sahilde güzel gidiyor, üyelikle kiralayabileceğiniz elektrikli scooter ve bisikletler ise ulaşım için bir başka alternatif. Araba kiralarsanız park ücreti ve yer bulma konusunu unutmayın. Biz mi? Ailece şehir içinde çoğunlukla überle yolculuk yaptık.

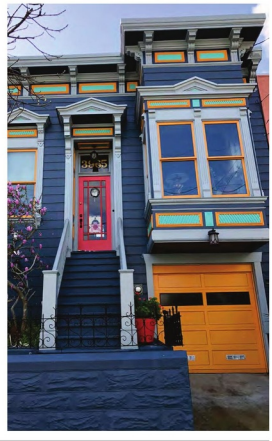
Farklı mimariler ve manzaralar

Finans merkezinde Transamerica Piramidi hala şehrin en ikonik yapılarından biri olmaya devam ederken, 326 metre yükseklikteki Salesforce Tower şimdilerde şehrin en yüksek yapısı. Bunlar oğlum Tan'ın ilgi alanına girerken, Melis ve ben farklı renklerde harika peysajlı bahçeleriyle Victoria mimarisi taşıyan evleri hayranlıkla keşfettik. Bu evlerden en bilinenleri, film ve kartpostallar üstünden hatırlayacağınız, Painted Ladies olarak anılan sıra evler. 1960'ların hippie kültürüyle ünlü olan Haight-Ashbury de gökkuşağı bayraklarıyla süslü Castro semti de oldukça renkli. Şehrin en engebeli olarak anılan sokağı Lombard Street'te zigzag yaparak inen arabalara bakmak turistik olsa da keyifli. Şehir manzarasını kuş bakışı görmek için Twin Peaks yani ikiz tepelerin zirvesinde günbatımına kalabilirsiniz.

Bir semtten öte, başka bir ülke: Çin Mahallesi

Kuzey Amerika'nın en büyük ve en eski Çin Mahallesi'ne yolunuzu düştüğünde San Francisco'da olduğunuzu unutabilirsiniz. Ucuz hediyelik eşya dükkanları, bloklar boyu yolları süsleyen kırmızı fenerler, parkta go ve kağıt oynayan yaşlı sakinler, beni acıktıran yemek kokularının yükseldiği ufak tefek Çin restoranları bu mahallenin kaotik ve renkli ortamının parçaları.

Peki şans kurabiyelerinin San Francisco'dan çıktığını biliyor muydunuz? Nasıl yapıldıklarını görmek ve bir torba dolusu alabilmek için Golden Gate Fortune Cookie



Factory'i ziyaret etmelisiniz. Bizde tüm falları kurabiye canavarı Melis tüketti elbette.

Atlayın yokuş aşağı gidiyoruz

San Francisco'nun ikonik tramvayları 1873'ten bu yana bol yokuşlu yollarını katediyor. Çalan zilleri, yan raylara asılıp yolculuk yapan misafirleriyle ulaşımdan çok turistik bir deneyim ama çocukların da çok hoşuna gidiyor. Körfeze inen Powell / Hyde hattına siz de atlayın, ister tramvay müzesine uğrayın ister doğrudan inerek renkli sahili keşfedin.

İskeleleriyle renkli sahilde uzun bir gezinti sizi bekler

Açık mavi binası, yükselen saat kulesiyle Feribot Binası başlangıç noktanız olsun. İçinde kafeler ve küçük dükkanlarının olduğu binada gezinin ardından ister bisikletli taksi, ister tramvaya atlayın. İstikamet 39 numaralı iskelede bulunan Fisherman's Wharf. Buranın kalabalığı yorsa da karnaval ortamı ailece ziyaret

için keyifli. Piyano tuşları şeklinde tasarlanmış merdivenlerde zıplayarak melodinizi oluşturun, aynalardan oluşan labirentte ailece kaybolun. Alcatraz Hapishanesi buradan daha da yakın görünüyor ama çocuklarla gitmek için çok iyi bir deneyim diyemem. Garip bir ses duyarsanız buranın sakinleri olan deniz aslanları güneşin tadını çıkarıyor demektir. İskele üzerine onlarcasını sıralanmış bulacaksınız. Arada onları suya atlarken görmek çok keyifli.
Bir sonraki durağınız için çikolata kokusunu takip edin. Ghirardelli'nin dondurmaları da çikolataları da leziz, kapıda uzayan sırada beklerken yorulsanız da sabredin, ailece aldıklarınızla çimenlere yayılabilir, günün tadını çıkarabilirsiniz.

Golden Gate Köprüsü'nde yürümeden olmaz

Dünyanın en bilinen köprüsünden geçmek yetmez üstünde de yürüyebilirsiniz. Köprüyü hem siste daha belirgin olması, hem de doğal çevreye daha uyumlu görünmesi için bu renge boyamışlar. Adını nasıl almış biliyor musunuz? Amerikalı topograf John C. Fremont bu boğazın kendisine "Haliç"i yani İngilizce adıyla Golden Horn'u hatırlattığını söylemiş. Köprüden Sausalito'ya doğru yürüyün ve şahane bir deneyimi ailece hafızalarınıza kazıyın.

Bu müzede herşeyi kurcalamak serbest: Exploratorium

Exploratorium, çocukların dokunarak keşfedeceği uygulamaları olan şahane bir bilim müzesi. 6 galeriden oluşan müzede, insan sosyal davranışlarını incelemekten tutun da doğa olaylarının nasıl gerçekleştiğine, ışığın ve sesin etkisini anlatan farklı fizik deneylerine kadar farklı eğlenceli deneyimler sunuluyor. Biz doyamadık, çocukların en sevdiği yerlerden biri olduğu kesin.

İyi ki varsın Disney diyenler buraya buyursun: Walt Disney Ailesi Müzesi

Golden Gate Köprüsünün kapı komşusu olan Presidio Parkı bir gününüzü hak ediyor. Orman ve manzara harika ama burası aynı zamanda yaratıcılığı ve vizyonuyla günümüze birçok çizgi karakteri sokan Walt Disney ve ailesinin yaşamını anlatan müzeye de

ev sahipliği yapıyor. Mickey Mouse'tan, Pamuk Prenses'e, 50'den fazla çizgi karakteri yaratan Walt Disney'in ilham verici hikayesi interaktif bir şekilde müzede anlatılıyor. 'Dünyanın en mutlu yeri' Disneyland'in maketleri, 1930'lardan kalan ilk Mickey çizimleri, kazanılan Oscar heykelcikleri göreceklerinizden sadece bir kaçı.

Rengarenk ve kesinlikle çok tatlı: Museum of Ice Cream

Kapıdan girmeden kendinize bir dondurma ismi bulun ve girdikten sonra pembe bir kaydıraktan kayarak birbirinden leziz dondurmalar tatmaya hazır olun. Dondurma Müzesi fenomen bir sergiden San Francisco'da kalıcı bir müzeye dönüşmüş durumda. Şekerlemeler içinde yüzmeye, dans etmeye, Melis gibi unicorn'a sarılmaya sıcak bakıyorsanız siz de gezi planınıza katın.

Kırmızı pandalar, boz ayılar ve penguenlerle buluşma

San Francisco Hayvanat Bahçesi, huzurlu bir ortamda bahçesinde, 2.000'den fazla egzotik, kurtarılmış ve nesli tükenmekte olan hayvanı bir araya getiriyor. Madagascar filmiyle aşina olduğumuz lemurların ilk kez mavi gözlü siyah bir türü olduğunu gördük. Happy Feet ile daha da çok sevdiğimiz penguenlerle besleme zamanı yakınlaştık, flamingoların arada koyu renk tüyleri olabildiğini burada keşfettik. Ayrıca kırmızı pandalar, California'nın sembolü boz ayılar ve daha da fazlası var. Hayvanlarla her buluşma ayrı keyifli ve öğretici.

Dostum T-Rex, sensiz olmaz!

San Francisco'daki bir başka favori etkinlik ise California Bilimler Akademisi'ni ziyaret etmek. Planetaryum, akvaryum, yağmur ormanları ve doğal tarih müzesinden oluşan yapıda öncelikle T-Rex sizi karşılıyor. Burada Doğa Tarihi Müzesi enfes ama onunla birlikte zengin bir akvaryum, bir planetaryum hatta bir de yağmur ormanı var. Golden Gate Park'ta tüm günü geçirmek için harika bir bahane.

Vakit olursa şehirde

AT&T Park'ta beyzbolla tanışıp Giants'ın bir maçını yakalayabilir, maç olmadığı bir gün çocuklarla buradaki parkta oldukça eğlenebilirsiniz. Mission Dolares, Alamo Square, Willy "Woo Woo" Wong neşeli oyun parkları. Siz kahvenizi yudumlarken ufaklıklar da sallanıp yuvarlansın eğlensin. Yürüyüş parkurları, şehrin içinde yakınında her yerde! Dik kayalık ya da orman içinde harika gezintileri programınıza ekleyin. Biz Presidio'da Bay Ridge Trail'i seçtik mutlu manzaralı bir gün geçirdik. North Beach sahilinde yürüyün, kafelerinde vakit geçirin, butiklerinde alışverişe dalın. Bu tarafa gelince Güzel Sanatlar Sarayı'nın muhteşem binasını ve havuzunu fotoğraflarınızın bir parçası da mutlaka yapın. Köprünün karşısına, Sausalito'ya geçin, bir nevi Bebek havası alın. Boyu 120 metreye kadar uzanan dev kızıl renkli sekoya ağaçlarıyla buluşma noktanız ise yine bu yakadaki Muir Wood Milli Parkı.

Şarap ve safari çok yakınınızda

Şaraplarıyla ünlü Napa Vadisi ve Sonoma şehirden yaklaşık 1,5 saat mesafede. Çocuklarla bu tarafta ne yapabiliriz ki diyenlere önerim, Sonoma Serengeti Safari West. Bu özel yerde jiplerle gergedanlardan zürafalara, zebralardan lemurlara 90'ın üzerinde tür 900 hayvanla iki saatlik bir turla buluşabilirsiniz. Üstelik özel çadırlarında konaklayarak safari kampı da yapmak mümkün. Size özel safari deneyimleri de tasarlanıyor, aklınızda olsun.

Silikon Vadisinde bir gün

Google'dan Apple'a, Facebook'tan Intel'e bir çok teknoloji devi şirketin merkezi olan Silikon Vadisi şehirden sadece yarım saatlik uzaklıkta. Merak edip turlayabilir, Tech Museum of Innovation ve Computer History Museum'u ziyaret edebilirsiniz.

Daha da fazlası var...

Bizim vaktimiz uzundu, hem Pasifik sahil yoluna hem de Yosemite'ye kadar uzandık. Bunlar uzun başka bir yazı konusu ama planınızı siz de uzatmak için öneriler isterseniz her zaman bana canan@gezgorkesfet.com adresinden ulaşabilirsiniz.

UFAKLIKLARLA EKMEK YAPIYORUZ

Profesyonel bir fırıncı olarak, çocuklarımla her şeyi pişirdim. Size çocuklarımla birlikte ekmek yapmaktan daha güzel hiçbir şey olmadığını söylüyorsam bu sözümde bir hakikat var.

BONNIE OHARA

EKMEK YAPMAYI kendi kendime öğreniyorken, üç çocuğumun benimle birlikte mutfak zeminine oturmuş, fırının camından içeride pişmekte olan ekmeğimize baktıklarını hatırlıyorum. Somun ekmeklerimiz altın sarısı kızarmıştı ve çıtır çıtır olduklarını camdan gözlemleyebiliyorduk. Fırından çıkardığımız, adeta "beni yiyin" diyen sımsıcak ekmekleri masaya taşımıştık. O zamanlar çok paramız yoktu, ama küçük bir anın içerisinde avuçlarımızdaki o sıcak ekmekler kesinlikle mutluluk kaynağımızdı.

Çaylak bir ekmekçilikten zamanla ekşi mayalı ve artizan ekmekler yapımına ve bölgemde ev temelli fırıncılığa geçiş yaptım. Artık ekmek pişirmek ailemin günlük yaşamıyla iç içe geçmiş durumda. Yaz aylarında Perşembe gecelerimizi müşterilerimin çocuklarına birkaç saat hikâye buluşmalarına ayırmış bulunmaktayız. Çocuk literatürü için ekmek yapmak en büyük kaynak materyallerinden birisi. Tüm yaşlardaki çocuklar neredeyse tüm gıdalardan daha fazla ekmek yemeyi severler. Bu yüzden onlar taptaze bagetleri hapır hupur yerlerken onlara bir resimli çocuk kitabı göstermek bir sanatı hayata taşımak için tatlı bir yöntemdir.

Ekmek yapmak aynı zamanda çocukların okulda öğrendiklerini uygulamasına da yardımcı oluyor. Tariflerin yarım ölçüsünü almak ya da tarifleri iki katı malzemeye çıkarmak 10 yaşındaki oğluma verdiğim matematik egzersizleri oluyor. Ortaöğretim çocuklarına havanın ve sıcaklığın ekmek yapımıyla nasıl etkileşim içinde olduğunu anlatabilirsiniz. Bazı biyolojik kavramları (maya bir yaşayan mikroorganizmadır!) ve hatta kimyayı (Hamur ekmeğe ısı yoluyla dönüşür. Fermantasyon, ekmeğimizi kabartan hava ceplerini yaratır!) 8 yaşındaki kızıma sundum. Okul öncesi dönem çocukları motor becerilerini pratiğe dökme fırsatlarını dört gözle beklerler, bu yüzden 4 yaşındaki çocuğum, ortalıkta hamur varken oyun hamuruyla ya da balçıkla oynamaya ihtiyaç duymuyor. Ekmek pişer pişmez tereyağı ya da reçel sürdüğümüzde, ailemizde bu lezzetten ondan daha fazla hoşlanan olmuyor.

Çocuklarla ekmek yaparken birtakım şeylerin ters gidebileceği endişesine kapılabilirsiniz. Aslında olacaktır da. Ama hatalarımız değerli dersler çıkarmamız için varlar, değil mi? Ekmek yapma süreci doğası gereği sabırı, farkındalığı ve diyalogları pekiştirir. Ekmek, ailemin sevgi dili haline geldi. Çocukları bir araya getirip, birlikte ekmek yapmak öyle dinlendirici ki... Hayalini kurması bile güzel, değil mi?

EKMEK YAPMA SÜRECİ DOĞASI GEREĞİ SABIRI, FARKINDALIĞI VE DİYALOGLARI PEKİŞTİRİR.

Anaokulu Ballı - Buğday Ekmeği

Hazırlık süresi: 25 Dakika
Toplam Zamanı: 4 Saat

MALZEMELER:
16 gr (3 çay kaşığı) Hazır maya
600 gr su
500 gr çok amaçlı un, ayrıca bir miktar da yüzeyde çalışmak için un
500 gr tam buğday unu
20 gr (4 çay kaşığı) tuz
120 gr bal
50 gr zeytinyağı
1 yumurta
2 yemek kaşığı süt

YAPILIŞI:
1. Çocuklarınız mayayı ve suyu bir kapta karıştırsın. Eviniz 21 derece civarındaysa, su takriben 26 derece olmalıdır. Birkaç dakikada, hamur baloncuk baloncuk kabarmaya başladığında, çocuklar hamur yüzeyine un elemeye ve bir tutam tuz eklemeye başlayabilir. (Sırayı karıştırmamanızda fayda var!) Daha sonra balı ve yağı ekleyin. Hamur ıslak ve katı bir yoğunluk kazanıncaya kadar çocuklarınız hamuru elle karıştırsın ya da plastik bir hamur sıyırıcı kullansın.
2. Unun suyu biraz daha emebilmesi ve böylece yoğurmanın kolaylaşması için hamuru üzerini örtmeden kapta 30 dakika kadar dinlenmeye bırakın. Daha sonra kesme tahtasını unlayın ve hamuru tahtanın yüzeyine yoğurmak üzere bırakın.
3. Hamuru yoğurun: Ellerinizin topuklarını kullanarak, hamurunuza basınç uygulayın. Esnemeye başlayacaktır! Daha sonra hamuru kendinize doğru çekin ve hamuru açıp ikiye katlayın. Hamurunuzu 90 derece kadar döndürüp süreci tekrarlayın. Hamurun sıkılaştığını ve daha pürüzsüz hale geldiğini hissedinceye kadar 5 ila 10 dakika boyunca hamuru yoğurmaya devam edin. Çocuklarınızın bu işlemleri yakından izlemelerine fırsat verin. Hamurunuzu kaba tekrar yerleştirin, kabın üzerine unlanmış bir örtü yerleştirin ve 90 dk kadar hamurun kabarması için bırakın.
4. Somun ekmek yapacaksanız hamuru ikiye bölün. Yılan, salyangoz ya da kalp gibi şekillerde ekmek yapacaksınız 14 ya da 16 parçaya hamurunuzu ayırın. Pişirme kâğıdına hamurları yerleştirin ve bir saat kadar dinlenmesi için bırakın.
5. Fırını önceden 190 derecede ısıtın. Yumurtayı ve sütü birlikte çırpın. Çocuklarınıza hamurun üzerine bu karışımı sürme görevini verin.
6. 40 ila 45 dakika kadar somunları pişirin. 35 dakika sonrası hamurların şekillerini kontrol edin Somunların altın sarısı rengi alması ve hacimli bir kabarıklık alması gerekiyor. 30 dk ya da daha fazla sürede ekmeğinizi tel bir rafta dinlendirin.

Yeni başlayanlar için Boule Ekmek*

Hazırlama süresi: 25 dakika
Toplam süre: 6 saat

MALZEMELER:
8 gr (1.5çay kaşığı) hazır maya
720 gr su
1 kg un, bir miktar da çalışmak için kullanacağınız ekstra un
20.gr (4 çay kaşığı) tuz

*Boule Ekmek, bir artizan Fransız ekmeği türüdür.

YAPILIŞI:
1. Anaokulu Ballı –Buğday Ekmeği tarifindeki ilk 3 aşamayı birebir tekrarlayın. Bu listede size verilmiş ölçülere uyarak malzemelerinizi karıştırın. Bu tarifde bir önceki tarifdeki bal ve yağa ihtiyaç duymayacaksınız. Ayrıca daha önceki tarifte belirtilen 90 dk yerine 3 saat süreliğine hamurun kabarması için hamuru dinlenmeye alın.
2. Metal bir hamur sıyırıcıyı kullanarak, hamuru unlanmış bir tezgâh üstüne koyun ve iki eşit parçaya bölün. Hamurların yuvarlak şekiller alması için hamur sıyırıcıyı kullanın. Hamurları unlayın ve bir mutfak beziyle örtün. 30 dakika kadar hamurlarınızın dinlenmesini sağlayın.
3. Mutfak bezini kaldırın. Çalışma yüzeyinize biraz daha un serpin. Hamurun birisini yuvarlayarak çalışın daha sonra mektubu katlar gibi katlayın. Hamurun uzak tarafının köşesi, ortaya ulaşması için hamuru katlayın ve kendisine yapıştırın. Şimdi ise hamurun altını üst tarafla birleştirmek için tekrar katlayın. Hamura dikey şeklini vermek için döndürün ve süreci tekrarlayın. Hamurun altındaki kısımları toplayarak derlenmiş hale getirin. Instagram hesabımda bu ekmeğin yapılış videosu sizleri bekliyor. @alchemybread Diğer hamurları da aynı şekilde yoğurarak süreci tekrarlayın.
4. Her bir hamur topunu mayalama kaplarına, ya da unlu mutfak havlusuyla sarılmış hasır sepetlere ya da çırpma kaplarına yerleştirin. Hamurun alt tarafının üst tarafta kalması bu aşamada önemli. Dutch Oven adıyla anılan fırın tencerelerinden birini fırınınıza yerleştirin ve fırınınızı 245 derece ön ısıtmaya alın.
5. Hamurlarınızı ekstradan 1 ila 1,5 saat arası kabarmaya bırakın. Parmağınızla hamura bastırdığınızda hamur kabarmak yerine olduğu yerde kalıyorsa kabarma işlemi tamamlanmıştır. Bir hamur topunu buzdolabına koyun.
6. Hamuru yoğuracağınız tezgâhüstünü iyice unlayın. Sepetin içindeki hamur topunu yüzeye bırakın. Fırından artık çok ısınmış dökme demir tencerenizi dikkatle çıkarın. Aman ellerinize dikkat! O tencere 1,5 saattir kızgın fırında görevine hazırlanıyordu. Tezgâhın üstüne kızgın tencereyi ve yanına da kapağını yerleştirin. Büyük bir çarpı şeklinde hamurun üst yüzeyinde 2 büyük çentik atın. Bu çentikler hamur somunun her yönden yukarı doğru kabarmasını ve pişerken çok güzel form almasını sağlayacaktır. Hamuru ellerinize alın ve dökme demire özenle, ellerinizi yakmadan yerleştirin. Dökme demir tencerenizin kapağını kapayın ve 25 dk kadar ekmeğinizi pişirin.
7. Dökme Demir tencerenizin kapağını çıkarın. 15 ila 20 dk ekmeğinizi pişirmeye devam edin. Mükemmel pişmiş bir somun ekmek altın sarısı rengini alır ve parmağınızla bastırdığınızda ekmeğiniz herhangi bir ses çıkarmayacaktır. Eğer somun ekmeğiniz hızlıca kahverengileşmiş gibi görünüyorsa, fırınınızın derecesini 232 dereceye düşürün. Ekmeği dökme demir tencerenizden alın, tel rafta en az 30 dakika kadar soğumaya bırakın. Buzdolabından ikinci hamur topunu çıkarın ve pişirme sürecini tekrarlayın.

Bosch'un çok amaçlı mutfak makinesi CreationLine Serisi MUM. Dinamik üç boyutlu karıştırma sistemi Multi Motion Drive sayesinde ürünün yoğurma uçları, kullanıcıları hiç yormadan kabın her köşesine kolayca ulaşıyor. Böylece tüm malzemeler homojen bir şekilde karışıyor ve tam kıvamında karışımlar elde edilebiliyor. Mutfak makinesinin 3 değişik pozisyonda çalışabilen motorlu kolu ve isteğe bağlı olarak temin edilebilecek 50'den fazla aksesuarıyla sınırsız tarif seçeneği sunuyor. 1865TL.

Jumbo Döküm tencere
20cm– 349TL

Arda Türkmen ile birlikte tasarlanan Paşabahçe 3'lü Ölçü Bardağı Seti sayesinde mutfakta harikalar yaratmak artık çok kolay.

Bu tarifeler Rockridge Press tarafından basılmış The Essential Guide to Baking Kneaded Breads, No- Knead Breads and Enriched Breads. Telifhakları Callisto Media'ya aittir. 2018

Parents Anne Buluşmaları 212 Outlet İstanbul AVM'de

Parents Dergisi, İstanbul'da anneler ile buluşmaya devam ediyor. Parents Anne Buluşmaları yirminci durağında **212 Outlet İstanbul AVM**'de gerçekleşti.

Parents Anne Buluşmaları'nın yirmincisi 20 Temmuz 2019 tarihinde 212 Outlet İstanbul AVM'de gerçekleşti. Her ay İstanbul'un farklı bir semtinde uzmanlarla anneleri buluşturmayı ve annelerin bebek bakımı ve çocuk gelişimi üzerine sorularını yanıtlamayı amaçlayan projede blogger anneler moderatör olarak annelerin sorularını uzmanlara yönelttiler.

BabySpasmyl bebeklerde infantil kolik hakkında bilinmeyenlere değindi

Etkinlik BabySpasmyl sponsorluğunda, Blogger Senem Uysal (@to_be_semy) ve Uzm. Dr. Başak Namdar Çelikkan'ın katıldığı ilk oturum ile başladı. Dikkat çekici oturumda infantil koliğin ne olduğu, ne zaman doktora başvurulması gerektiği ve tedavi yöntemleri hakkında değerli bilgiler verildi.

Bambino biberon seçerken dikkat edilmesi gerekenleri anlattı

Sağlıklı bebekler ve mutlu anneler için "Her yeni doğan bebek yeni bir dünya" düşüncesini benimseyen ve 50. yılını geride bırakan Bambino etkinliğin ikinci oturumuna sponsor

oldu. Blogger Pelin Özcan (@pelinozcannnn)'ın biberon seçerken dikkat edilmesi gerekenler hakkındaki sorularını Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Muhammet Altiti yanıtladı. Keyifli geçen oturumda cam biberon ve pp biberonun avantajları ve dezavantajları, biberon seçerken hacmin, başlığın ve şeklin önemi, biberon sterilizasyonu konularına dikkat çekildi.

Aptamil'den bebeğinizi hayata hazırlama sürecine dair ipuçları

Etkinliğin üçüncü oturumu bebeklerin hayata hazırlık sürecine dikkat çeken Aptamil sponsorluğunda gerçekleşti. Blogger Kadriye Altınbaşak (@mutfakta_bebek_var) ve Uzman Psikolog Ezgi Eyüboğlu'nun buluştuğu sohbette, Dr. Eyüboğlu bebekleri hayata hazırlamanın yollarını, çocuklarda dışarıda geçirilen zamanın önemini, çocuklar ve teknolojik aletler arasındaki ilişkinin önemli noktalarını anlattı.

Makarna (vedahafazlası) Lütfen, ek gıdaya geçerken panikleyen annelere seslendi

Blogger Aysun Turan (@mutlucocukoyunlari)'ın ek gıdaya geçiş süreci ile ilgili sorularını Gıda Müh., Yazar Tuğba Bayburtluoğlu'na yönelttiği oturumda bu süreçte dikkat edilmesi gerekenler, tercih edilmesi gereken besinler ve iştahsız bebeklere çözüm önerileri gibi pratik bilgiler paylaşıldı.

İkramlar, çekilişler ve hediyeler

212 Outlet İstanbul AVM'nin ev sahipliğinde gün boyu etkinlik alanındaki stantlarında ürünleri ve hizmetleri hakkında ziyaretçi anneleri bilgilendiren ve deneyimleten sponsor markalar, programın sonunda yaptıkları çekilişlerle annelere onlarca hediyeler dağıttılar.

BAĞLAN, BEĞEN, PAYLAŞ

annebulusmalari.com
@annebulusmalari
#annebuluşmaları

Parents Gezgin Anneler Kulübü

Gezgin Anneler Kulübü Adapazarı'nda

Parents Dergisi Gezgin Anneler Kulübü yirmi üçüncü durağında geçtiğimiz ay Adapazarı'ndaydı. Blogger anneler keyifli bir Sapanca gününün ardından Adapazarlı annelerle bir araya geldiler.

Sosyal medyada yüz binlerce anne tarafından takip edilen blogger anneler, Parents Dergisi Gezgin Anneler Kulübü ile Haziran ayında Adapazarlı annelerle buluştu. 29 – 30 Haziran 2019 tarihlerinde gerçekleşen programda blogger anneler Adapazarlı annelerin misafiri oldular.

Blogger anneler Adapazarı'nda

Kulübün Adapazarı buluşmasına Blogger Ece Kumkale (@hassasanne), Blogger Pelin Özcan (@pelinozcannnn), Blogger Ayşegül Bayındır (aysegullbayindir), Blogger Özge Selçuk Bozkurt (@uzm.ozgeselcukbozkurt) ve Blogger Kadriye Altınbaşak (@mutfakta_bebek_var) katıldılar.

NG Sapanca'dan muhteşem karşılama

29 Haziran Cumartesi sabahı İstanbul'dan Adapazarı'na doğru aileleriyle yola çıkan anneler öğle saatlerinde Adapazarı'na vardılar ve NG Sapanca'nın sıcak karşılamasının ardından doğa ve ormanla iç içe odalarına yerleşerek konforlu bir gün geçirdiler. Misafirlerini iyi

hissettirmek amacıyla hizmet veren ve 2015'ten beri En Lüks Resort Spa ve En Lüks Doğa Oteli ödüllerine layık görülen NG Sapanca'da blogger anneler unutulmaz anılar biriktirdiler.

Adapazarlı annelerden geniş katılım

30 Haziran Pazar sabahı NG Sapanca'nın enfes kahvaltısının ardından son hazırlıklarını tamamlayan blogger anneler, Adapazarı Agora AVM'ye giderek Adapazarlı anneleri beklemeye

başladılar. Etkinliğe katılan Adapazarlı anneler ve çocukları, blogger annelerin paylaşımlarını pür dikkat dinlediler. Program sonrasında annelerin birebir de sorularını yanıtlayan ve onlarla fotoğraflar çektiren bloggerlar çok keyifli bir deneyim yaşamış oldular.

Bambino'dan mutlu eden hediyeler

"Her yeni doğan bebek yeni bir dünya" düşüncesini benimseyen ve 50. yılını

geride bırakan Bambino, sağlıklı bebekler ve mutlu anneler için ürettiği sağlıklı, pratik kullanımlı ve güvenilir biberonlarını, emziklerini ve diş kaşıyıcılarını katılımcılara tanıttı. Etkinliğe katılan tüm Adapazarlı annelere Bambino silikon damaklı emzik hediye eden Bambino ayrıca düzenlediği yarışma ile bebeklere, ailelere ve dünyaya güzel izler bırakmak için birbirinden güzel hediye setleri dağıttı.

Aptamil annelik yolculuğunda, her adımda annelerin yanında

Hamilelik döneminden itibaren bu keyifli yolculuğun her adımında, hem annelere hem de bebeklerin sağlıklı gelişimine destek olmayı hedefleyen Aptamil, Adapazarı etkinliğine masmavi balonlarıyla renk kattı ve etkinlikteki misafirlere Aptamil Çocuk Devam Sütü ve elma püresi ürünlerini deneme fırsatı sundu. Adapazarlı anneler, anne sütü ve bebek beslenmesi konusundaki sorularını Aptamil standındaki uzmanlara yönelterek bilgi aldılar.

Adapazarı Agora AVM'nin sıcak ev sahipliği

Keyifli bir Adapazarı gününde blogger annelerle Adapazarlı annelere kapılarını açan Adapazarı Agora AVM, bilgilendirici ve eğlenceli etkinliğe ev sahipliği yaparak Adapazarı Agora AVM'nin farkını bir kez daha göstermiş oldu.

BAĞLAN, BEĞEN, PAYLAŞ
www.gezginanneler.com
@gezginannelerkulubu
#gezginannelerkulübü

HAMİLELİK

NASIL?

DOĞUMUN YAKLAŞTIĞINI ANLARSINIZ

İç çamaşırınız yapış yapıştır
Bebeğinizin doğumunun yaklaşık 4 hafta öncesinden başlayan, vücudunuzdan jelimsi akıntı artışının farkına varacaksınız. Akıntı, mukus yoğunluğunda parça olarak da gelebilir ya da küçük parçalar olarak bazen de lekelenme şeklinde kendini gösterebilir. Bu belirtiler, 36. Haftada doktorunuz, rahim ağzınızı (serviks) muayene ettikten sonra yaygınlık gösteren bir durumdur.

Göbeğinizin düştüğünü hissedersiniz
Bebeğiniz, doğumun gerçekleşmesinden 2 ila 4 hafta öncesinden itibaren leğen kemiğinizin kemikli kısmına ve mesanenin arkasına doğru aşağı hareket etmeye başlayacaktır. İçinizdeki ufaklığın dünyaya gelmeye hazırlandığına dair işaretler: Daha az mide ekşimesi, daha kolay nefes alıp verme ve daha fazla tuvalet ihtiyacı duymanız. Bebeğin eskisi kadar içeride tekme atmadığının farkına varabilirsiniz. Çünkü artık o daha sıkı bir boşluğa yerleşmiş durumdadır. Ancak bebeğinizin hareketlerine dair endişe içindeyseniz, doktorunuzu bu konuda ivedilikle bilgilendirmenizi tavsiye ediyoruz.

Mideniz rahatsızlık yaşatır
Hamileliğin son haftalarında rahim ağzının yumuşaması talimatını veren Prostaglandis hormonu aynı zamanda ishale ve yumuşak kakaya sebep olabilir. Hormonlar rahminizi kasmak üzere hızlanır ancak aynı zamanda midenizi ve bağırsaklarınızı da etkileyebilir. Doğumunuza yakınlaşırken, Gastrointestinal (GI) semptomlarınızın daha yoğunlaştığını fark edebilirsiniz.

Sürekli sancılar yaşamaya başlarsınız
Pratik olarak adlandırabileceğimiz yalancı sancılar mı yaşamakta olduğunuzu yoksa gerçekten doğum aşamasına mı girdiğinizi anlamak için aslında görece kolay bir yöntem bulunmaktadır. Eğer sancılı değilse, düzenli bir seyir izlemiyorsa ve sancılara rağmen uyuyabiliyorsanız, muhtemelen yalancı sancılar yaşamaktasınız. Eğer sancılar üstesinden gelmek uğruna sizi derin nefes almaya zorlayacak kadar şiddetliyse ya da 2 saat içerisinde her 5 ila 10 dakikada bir size dayanılmaz acılar veriyorsa, muhtemelen doğum aşamasına girmektesiniz.

Suyunuz geliyor
Membranın yırtılması kendini büyük bir akıntı ya da küçük bir sızıntı olarak da gösterebilir. Suyunuzun boşalma sürecine girdiğini düşünüyorsanız ama bundan tam olarak emin değilseniz, kendinizi temizleyin ve iç çamaşırınızın içine bir ped yerleştirin. 30 dakika sonra iç çamaşırınızı kontrol ettiğinizde pedinizde fazla mukus olmaksızın nem görüyorsanız, bu bir amniyo sızıntısı olabilir. Derhal doktorunuzu arayın. İdrarın aksine amniyo sıvısı berraktır ve taze bir kokuya sahiptir.

Kaynaklar: Dr. Allison Hill. Los Angeles'da jinekolog ve Your Pregnancy, Your Way adlı eserin yazarı. Doktor Shannon M. Clark. Galveston'da Texas Üniversitesi Tıp Biriminde, Obstetrik, Jinekoloji ve Maternal Fetal Tıp bölümünde Doçent.

0-6 AY

NASIL?

HİKÂYE ZAMANINDAN ÇOK FAZLA FAYDALANABİLİRSİNİZ

Bir rutin oluşturun
Okuma faaliyetinizi, seanslar yalnızca 5 ila 10 dakika sürse bile, günlük bir alışkanlık haline getirin. Bebeğinizin uzun bir odaklanma süresi yoktur. Ancak araştırmalar gösteriyor ki bebeğinize okuma yaparak geçirdiğiniz zaman, gelecek yıllarda onun beyin gelişimine ve akademik performansına olağanüstü bir etkide bulunmaktadır.

Bebeğinizi büyüleyin
Bebekler parlak ve karşıt renkleri, aşina oldukları nesnelerin ve insanların fotoğraflarını severler. Yüz fotoğrafları küçük yavrunuzun duyguları anlamaya başlamasına

yardımcı olur. Ailenizin, arkadaşlarınızın, komşularınızın, hatta köpeğinizin fotoğraflarından oluşan albümü ona kısa hikâyelerle anlatmayı deneyin. Fotoğrafları, oradaki insanları ve diğer varlıkları işaret ederken ona " Bak, annecik ne mutlu görünüyor bu fotoğrafta." ya da " bu çocuk o gün heyecanlıydı." gibi anlatımlara başvurun. 4 ay ya da benzer bir sürede çocuğunuz işaret etme ve nesneleri kavrayabilme yetilerini kazandığında, kontrol edebileceği kitapları cezbedici bulacaktır. Yumuşak materyallerle, buruşuk sesleri olan, bebeğinizin hoşuna gidecek melodileri içerebilen, rahatça kaldırıp çekebileceği sayfalardan oluşacak kitapları raflarda arayın. Bu tür interaktif kitaplar onun ilgisini çekecek ve motor becerilerini geliştirmesinde ona yardımcı olacaktır.

Onu mutluluktan uçurun

Kitap okurken sayfadaki kelimeleri şarkı olarak söylemeye ya da hikâyenin temasını gülünç yüzler ve seslerden yardım alarak dramatize etmeye çalışın. Yaptıklarınızı ve söylediklerinizi bebeğinizin taklit etmesi için onu teşvik edin, sonra da onun ürettiği sesleri taklit ederek onunla tekrar iletişime geçin. Bebeğiniz özellikle 5 ila 6 aylıkken birtakım kelimecikler mırıldanmaya başladığında bu oyunlar, bir eğlence haline dönüşür. "Sen yoksa miyav miyav mı dedin? "Evet haklısın. Bu kitaptaki Kuş cik cik diye ötüyor" gibi ifadeler inanın onu çok fazla mutlu edecek.

Kaynaklar:Begin Within Therapy kurumunda (Chicago) terapist ve çocuk gelişimi uzmanı olan Jill Kenler. Providence'da Hasbro Çocuk Hastanesi'nde Gelişimsel – Davranışsal Pediatri Direktörü olarak çalışan Doktor Pamela High.

1-2 YAŞ

NASIL?

DARMADAĞINIKLIĞI DAHA TAHAMMÜL EDİLEBİLİR HALE GETİREBİLİRSİNİZ

Merakı benimseyin

Yürüme çağındaki çocuğunuzun gün geçtikçe artan hareketliliğini gözlemliyorsunuz, bir konu çok fena sizi meşgul etmeye başlar: "İyi de çocuğum hareket kazandı ama öyle bir hareket ki erişemediği yer neredeyse kalmadı!" Peçeteleri çaput parçaları gibi etrafa savuruyor, kedinizin su kâsesini yere boşaltıyor ve sırf canı öyle istedi diye meyve suyu paketini sıkıp mutfağı berbat ediyor. Ancak karmaşayı kontrol altına almaya hemen girişmeyin. Onun tam da istediği bu olabilir. Küçük çocuklar gördüklerinden, dokunduklarından ve tattıklarından öğrenirler. Yapışkan ya da karman çorman şeyler onların yeni şeyleri keşfetme araçları haline gelirler. Başka bir deyişle, spagettiyle oynarken bebeğiniz o yapışkan ve saçımsı şeyin gerçek saçtan farklı olduğunu keşfeder. Aynı zamanda motor becerilerini geliştirir ve mesela makarnaları ezerse ne olacağını öğrenir.

Besinlerle öğrenmeyi eğlenceye çevirin

12 aylık kadarken, çocuklar ağızları yerine ellerini kullanarak giderek artan ölçüde keşifler yapmaya başlarlar. Havuçları fırlatmak, elma sosunu karıştırmak, çocukların nesneleri farklı açılardan anlamalarına yardımcı olur. Darmadağın öğün zamanlarını sona erdirmese de, çocuğunuzun besinlere dair merakını ondan size yardım etmesini talep ederek giderebilirsiniz. Hamuru yoğurmak ve patatesleri ezmek, yürüme çağındaki çocuklar için muhteşem etkinliklerdir.

Yalınayak dolaşsın

Yürüme çağındaki çocuklar ayakkabı giymiyorken, karşıt duyguları ve dokuları hissetmek için ayaklarını kullanabilirler. Serin çimlerde yalınayak dolaşmak, halıda yalınayak dolaşmaktan tamamen farklı bir histir. Çocuk havuzuna kum ya da fasulye koyup onun keşfetmesine şans verin.

Kaynaklar: Dr. Anatoly Belilovsky. New York City'de Pediatrist; Jodi Davenport, Pittsburgh'daki Shady Lane School'da Okul Direktörü.

3-4 YAŞ

NASIL?

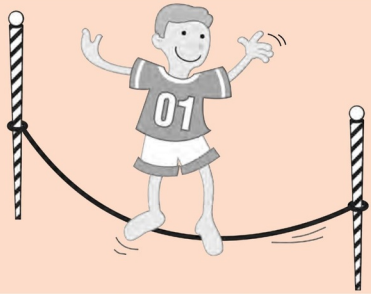
SAKİN BİR ÇOCUĞU DAHA AKTİF BİR HAYATA TEŞVİK EDEBİLİRSİNİZ

Dilinize dikkat edin
Çocuğunuzun ilgisini çekmeye çalışan başka bir yetişkine "Afedersiniz, oğlum/kızım utangaçtır." diyerek, oğlunuzun/kızınızın çekingen davranışını negatif bir şeymiş mesajını vermiş oluyorsunuz. Size önerimiz, çocuğunuzla ilgili "Şu anda kendini oldukça sakin hissediyor." Böyle bir açıklama, onun tecrübelerini izlediğinizi ve mevcut hislerinin anlık bir durum olabileceğini bilmesi gerektiğini gösteriyor.

Açık diyaloğu benimseyin
Çocuğunuzun sessizleşmesine ve içine kapanmasına sebep olan durumların üzerinden çocuğunuzla birlikte geçin. Ona şöyle sorular sorabilirsiniz: "O kız sana merhaba dediğinde ne oldu?" "Bu durum seni telaşlandırdı mı?" Bu tür sorular, çocuğunuzun davranışlarını daha iyi anlamanıza yardımcı olabilir. Daha sonraki sefere ona yardımcı olacak öneriler sunabilirsiniz. Eğer "selam" deme tereddüttü devam ediyorsa, el sallamasını ya da gülümsemesini önerebilirsiniz.

Pratik yapmaya devam edin
Yetişkinler huzursuzluk verici durumlarda itidalle toparlanma kapasitesine sahipken, çocuklar hala bu yetiyi geliştirme aşamasındadır. Sessiz bir çocuğu sosyal ortamlara nazikçe sokmak ve onu alıştırmak, onu huzurlu olma yolunda çalışmaya sevk edecektir. Çocuğunuzu kaygılanmaya ve hatta daha fazla ayak direyen biri olmaya sebep olabilecek, henüz hazır olmadığı geniş oyun gruplarına sokmamaya ve etkileşime zorlamamaya çalışın. Önceliğiniz çocuğunuzun diğer çocuklarla birebir oyunlar formunda iletişim kurması ve zamanla daha geniş grup faaliyetlerine katılımını desteklemek olmalıdır.

Kaynaklar: Erica Reischer (PhD) What Great Parents Do yazarıdır. Heidi Kiebler-Brogan. Far Hills, New Jersey'de Far Hills'de Direktör. Maria Zimmitti(PhD). Georgetown Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Direktörü. Washinton, D.C.



5-6 YAŞ

NASIL?

İYİ BİR SPORCU ADAYI YETİŞTİREBİLİRSİNİZ

Çocuğunuz mağlubiyeti de tecrübe etsin
Çocuğunuz, Candy Land oyunu oynadığında kazanamadığında kriz geçiriyorsa ya da yastık savaşında kardeşine yenildiği için morali bozuluyorsa, çocuğunuz kaybetmekten hiç hoşlanmıyor. Kazanmak ona gurur hissi aşılıyorsa da, kaybetmenin onda duygudaşlık ve kararlılık duygularını geliştirmesine yardımcı olacaktır. Üzgün olsa dahi, kaybından hızlıca toparlanması gerekiyor. Üzerine titremek yerine, onun hayal kırıklığı duygusunu da tatmasına izin verebilirsiniz. Sizler de biliyorsunuz her inişin bir yokuşu vardır.

Kazanmayı da sporun kapsamına yerleştirin
Bu yaş evresine özel birçok masa oyunu şansa dayalıdır. Çocuğunuza bunu izah etmek onun öfkesini yatıştırabilir ama kaybını daha çekilir hale getirmeye de çalışmayın. Bunun yerine " Bazı şeyler istediğimiz gibi olmayabilir. Bazen ben de hayal kırıklığına uğramış hissediyorum." cevabınız anlamlı olabilir. Böyle bir cevap, "Önemli değil"

gibi çocuğunuzun bakış açısını göz ardı eden bir cevaptan farklıdır.

Oyunu bitirin

Çocuğunuz kazanamayacağı hissine kapılırsa, pes etmek ve oyunu bırakmak isteyebilir. Ancak, ona oyunu sonuna kadar götürmesinin doğru olduğunu açıklamalısınız. Ona oyunu terk etmenin bir arkadaşına verdiği sözünden dönmesi gibi olduğunu, oyunu terk ederse arkadaşının başka zamanlarda onunla oynamayabileceğini anlatın. Ayrıca çocuğunuza spor müsabakalarında oyuncuların ve takımların maçlarda ve karşılaşmalarda skordan bağımsız sonuna kadar mücadele ettiklerini hatırlatın.

Kaynaklar: Carolyn Levers- Landis (PhD). Cleveland'da UH Rainbow Babies & Children's Hastanesi'nde pediatrik psikolog. Maureen O'Brien (PhD). Watch Me Grow adlı eserin yazarı; John Wechter. Cambridge, Massachusetts'de klinik psikolog.

7+ YAŞ

NASIL?

ÇOCUĞUNUZDAKİ MORAL BOZUKLUKLARIYLA BAŞA ÇIKABİLİRSİNİZ

Neler olduğunu anlayın

Yürüme evresindeki çocuklarda ufak tefek şeylerden bile huysuzluk nöbetleri esasen fazlaca yaygın. Çünkü bu evrelerde riski saptamaya ve duygusal güdüleri yönetmeye yardımcı olan beynin yönetici merkezi, bir yeniden bağlantı dönemine giriyor. Aynı zamanda, erkek ve kız çocuklardaki hormon seviyeleri artışa geçiyor. Bu artış, çocukların küçük problemlere cevap verme yöntemlerini farklılaştırıyor.

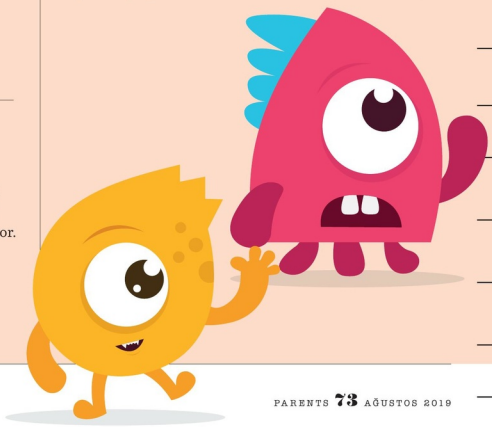
İşaretleri izleyin

Birçok çocukta duygusal patlamalar için günün belli bir zamanı vardır. Ortak bir bağın varlığını saptadığınızda, çocuğunuzdaki patlamaların önüne geçmek adına uyku zamanını revize etmek ya da sağlıklı atıştırmalar ikram etmek gibi küçük değişiklikler yapmak isteyebilirsiniz. Çocuğunuzun öfke patlamalarının sıklıkla ona satın almadığınız şekerlemeler ya da pahalı spor ayakkabılar gibi şeylerden kaynaklandığını gözlemlediyseniz, onun büyük resmi görmesine yardım edin. Onun ne kadar şanslı olduğunu söylemek onun davranışlarında bir değişikliğe yol açmayacaktır ama bir gıda dağıtım ya da çorba ikramı gibi sosyal dayanışma faaliyetlerinde gönüllü olmanız, çocuğunuzun büyük resmi görmesi için çok büyük kareler verecektir.

Yatıştırıcı stratejilere odaklanın

Kendilerini yatıştırma tekniklerini çözmekle ilgili problemi olan çocuklar, başkaları için çözümler üretme konusunda sıklıkla daha iyi performans sergiliyorlar. Çocuğunuza şu tür hipotetik soruları sormanızı faydalı buluyoruz: "Arkadaşının tabletindeki fotoğraflardan birisini yanlışlıkla silmişler ve arkadaşın buna çıldırmış. Sen ona ne söylerdin?" Ya da "Kuzeninin okulda giymek istediği o çok istediği Minecraft tişörtü teyzenler bir türlü bulamamışlar. Evde kıyamet kopuyor. Kuzeninin yatışması için ona ne söyleyebiliriz?" Cevaplarını dinledikten sonra aynı yöntemleri kendi hayatında baş edemediği bir takım sıkıntılara da uygulayabileceğini anlatın. Çocuğunuzun "bu konular üzülmeye değecek konular değil" düşüncesini gerçekten fuzuli kaygılarda aklına getirmesinin önemini vurgulayın.

Kaynaklar: David Walsh (PhD). Why Do They Act That Way? eserinin yazarı; Eileen Kennedy-Moore. (PhD) Parents danışmanı ve What's My Child Thinking? Eserinde editör. Wayne Fleisig (PhD), Parents danışmanı ve Children's of Alabama, Birmingham'da klinik psikolog.



Editörün Favorisi

Sağlıklı Bronzluk!

SPF 30 / SPF 50+ ve UVA 17 ile yüksek UVA/ UVB koruması sağlayan Photoderm Bronz Dry Oil, taransparan ve ultra akışkan kuru yağ dokusuna sahip. Yağlı ve yapışkan bir his bırakmayan ürün, ıslak cilde de uygulanabiliyor. İçeriğindeki bronzlaştırıcı kompleks sayesinde cildin canlanmasına, güçlenmesine ve uzun süreli korunmasına yardımcı olan Photoderm Bronz Dry Oil, içerdiği E vitamini ile serbest radikallere karşı mücadele ediyor. 179TL.

"Voonka Kids Niloya Gummies Omega 3 DHA"

Voonka Kids ailesinin yeni üyeleri olan lisanslı Niloya Gummies serisi, çiğnenebilir formları ile vitamin takviyesi almak çocuklar için eğlenceye dönüşüyor. Voonka Kids Niloya Gummies Omega 3 DHA, içeriğinde bulunan gerçek meyve suları ile omega-3 alımını eğlenceli hale getirerek annelerin yardımına koşuyor.

Yazın enerjisi

Kinetix yaz koleksiyonunda yer alan sandalet ve terlikler; plajda, sokakta, bahçede kısacası yaz boyunca her yerde çocuğunuzun rahatlıkla giyebileceği türden!

Anne ve bebeklere doğal vücut kalkanı!

Sıcak yaz aylarında vücudu çevresel etkenlere karşı koruyan Siveno Yüzde 100 Doğal Vücut Koruyucu Sprey Krem, anne ve bebeklerin huzurlu bir uyku dönemi geçirmesini sağlıyor. E vitaminli içeriği ile vücudu bir yandan koruma altına alırken diğer yandan nemlendiren koruyucu krem, dış etkenleri uzaklaştırmak için vücuda doğal bir kalkan oluşturuyor.

Lacoste, sportif çocuklar için özel tasarlanan oyuncu Junior Koleksiyonunun yeni üyesi, Suda Yüzen ilk modelini sunar.

Özdilek'in Travel Zone valizleri, kullanıcılara renkli, kaliteli ve bütçeye uygun seçenekler sunuyor. Vitrinlerde üç farklı boyutu bulunan, Kumaş kaplı, çekçekli ve körüklü olmasıyla da kullanıcıya büyük kolaylık sağlıyor.

Su Hayat'tır

Tüketicilerin lezzetli ve gönül rahatlığıyla tüketebilecekleri bir ürün arayışından ilham alan Hayat Su'nun yeni "Demleme Soğuk Çay"ı, raflarda yerini aldı. "Hayatta Hep İyisi Var" sloganıyla tüketiciyle buluşan "Hayat Demleme Soğuk Çay" serisi, demleme çay ile %10 oranında meyve suyunun birleşiminden oluşuyor ve hem Hayat Su dünyasında hem de soğuk çay kategorisinde bir ilk olma özelliği taşıyor.

STEPTEMBER

Sağlıklı yaşam için adım at, Cerebral Palsy*'li çocuklar için bağış topla!

*Cerebral Palsy, bebeklik ve çocukluk döneminde en sık görülen fiziksel engellilik durumudur.

ÜYE OL, 4 KİŞİLİK TAKIMINI KUR!

10,000 + EYLÜL AYI BOYUNCA GÜNDE 10.000 ADIM AT!

SOSYAL ÇEVRENİ BAĞIŞ YAPMAYA DAVET ET!

Hemen kaydol, Takımını kur!

3 Eylül - 31 Ekim

steptember.org.tr

Kurumsal katılım için **steptember@tscv.org.tr** 'ye e-posta gönderebilirsiniz.

TÜRKİYE'DE 6.YIL

Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı
CEREBRAL PALSY TÜRKİYE

cerebralpalsytr

YENİ

OPTIPRO® NEDİR?

Bebeğinizin ihtiyaçlarına uygun miktar ve kalitede **protein** içeriği sağlamak için Nestlé® tarafından geliştirilen protein teknolojisidir.

Yaşam için Güçlü Bir Temel

D1218101

ÖNEMLİ DUYURU: İlk 6 ay sonrasında, anne sütü ile birlikte veya anne sütü ile beslemenin mümkün olmaması halinde besin değeri yüksek tamamlayıcı gıdaların verilmeye başlanması gerekmektedir. Bebeklerin farklı hızlarda büyümeleri nedeniyle, sağlık uzmanlarının, bebeklerin tamamlayıcı gıdaları almaya başlamaları açısından uygun zamanın belirlenmesi konusunda ebeveynlere tavsiyelerde bulunmaları gerekmektedir. SMA® OPTIPRO® 3 anne sütünün yerine geçmez ve yeterli tamamlayıcı gıdalar ilebirlikte kullanıldığında, 1 yaşın üzerindeki sağlıklı küçük çocukların giderek çeşitlenen diyetlerinde gerekli olan temel besin öğelerini sağlamaya yardımcı olmak üzere üretilmiş devam sütüdür ve sağlık profesyoneli önerisi ile kullanılmalıdır.

Bebekler için en iyisi anne sütüdür.

Nestlé
İyi Büyüsün
İyi Yaşasın